2010 № 1/79/
ЯНВАРЬ

ЗДОРОВЬЕ

ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цвет и здоровье

Чеснок – лекарь

Анатомия болезни: гайморит

Бальзамы ЖИВОКОСТ
для здоровья ваших суставов

ЖИВОКОСТ – так в народе называют растение окопник лекарственный – истинный спасатель костей и суставов. Чтобы ваши кости и суставы не болели, применяйте Бальзамы ЖИВОКОСТ на основе экстракта корней живокоста и лекарственных растений.

Состав Бальзамов ЖИВОКОСТ:

Окопник лекарственный, масло чайного дерева, масло облепиховое, мумиё, муравьиный спирт, золотой ус, сабельник, босвелия, шлемник, корень лопуха, алоэ, чага, прополис, пчелиный яд, хондроитин сульфат, биостимулятор пантомар (гидролизат неокостенелых рогов марала).

Действие Бальзамов ЖИВОКОСТ:

- Эффективно предупреждают суставные боли (в т. ч. при переменах погоды)
- Стимулируют восстановительные процессы в суставной ткани
- Поддерживают прочность и упругость хряща
- Улучшают питание суставов
- Разогревают, улучшают кровоснабжение мышц и связок
- Препятствуют образованию микротрещин в суставах

Спрашивайте в аптеках

ЖИВОКОСТ – чтобы кости не болели!

Информация по телефону в Москве: (495) 686-08-42

Реклама. Не является лекарством. Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34551 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал –
ежемесячное приложение к газете
«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
Издается с мая 1999 г.

№ 1 (79) январь 2010 г.

Учредитель:
ООО «Редакция вестника
«Здоровый образ жизни»
© ООО «Редакция вестника
«Здоровый образ жизни», 2010
© Журнал «Предупреждение», 2010
Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Argument /ЛОРИ

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
в каталоге «Почта России» (МАП) – 99608
в каталогах «Роспечать»
и «Пресса России» (АПР) – 26062

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@mail.ru
Номер подписан в печать 30.12.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 131600 экз. Заказ № 3329.
Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
НАЧИНАЙТЕ СОБИРАТЬ КОЛЛЕКЦИЮ КАРТИНОК ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ 4

Лидия СКОБЛИКОВА
СВЕЖИЙ ВОЗДУХ – ЛУЧШЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ 5

Владимир РУКОСУЕВ
НА ТАКИХ ЛЮДЯХ ЗЕМЛЯ ДЕРЖИТСЯ 13

Георгий БУХМИЧЕВ
И НЕДУГ ОТСТУПИЛ 14

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ЭПИДЕМИЯ ПИВНОГО АЛКОГОЛИЗМА 15

Виктор КОСТЕРОВ
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГОТОВИМ САМИ 20

Екатерина БИРЮКОВА
НЕ ПОРА ЛИ ПОЧИСТИТЬ КРОВЬ?.. 27

Борис БОЧАРОВ
ЧЕСНОК – ВСЕМ ХВОРЯМ ЛЕКАРЬ 35

Сергей ЖУРАВЛЕВ
ПРИРОДНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ИММУНИТЕТА 45

Галина ПОЯРКОВА
«ХОРОШИЙ» И «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН 47

Анна БЕРЕЗИНА
БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА СМОЛОДУ 51

Ефим ПЕВЗНЕР
ВОЗРАСТНЫЕ ВЕСНУШКИ 53

Ирина ДИВОВА
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ УЗИ 56

Алла МИОРОВА
ГАЙМОРИТ – НАШ СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ 57

Наталья ПОНОМАРЕВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Николай ДЗЕРАНОВ
БЕРЕГИТЕ РЕБЕНКА ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК 83

Евгений ТАРАСОВ
ЦВЕТ И ЗДОРОВЬЕ 88

Татьяна САШИНА
КОМА, ИЛИ СОН РАЗУМА 96

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 105

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
РУКА И ХАРАКТЕР 110

Сергей МАКАРОВ
ПРОГУЛКИ С БАБУШКОЙ ГЛАФИРОЙ 114

Людмила ЯРОВАЯ
ВСТРЕЧАЙТЕСЬ С ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ! 122

Людмила САРАПУЛОВА
ЗЕРКАЛА 123

Маргарита ЛУКАНЕВА
ЗЕЛЕНАЯ СОБАКА 124

Валентина ПЕТРЕНКО
ЖЕМЧУЖИНЫ СЧАСТЬЯ 124

Александр ТОКАРСКИЙ
СВЕРШИТЬ МЕЧТУ 125

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ 33

АДОНИС (ГОРИЦВЕТ) 49

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ 65

АКАЦИЯ БЕЛАЯ 81

АКОНИТ ЯДОВИТЫЙ 89

АЛОЭ 97

НАЧИНАЙТЕ СОБИРАТЬ КОЛЛЕКЦИЮ КАРТИНОК ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Новый год мы решили начать с небольшого новшества: отвели оглавлению номера полные две страницы. Теперь у нас есть возможность называть фамилии авторов ответов в рубрике «Переписка с читателями», а также перечислять лекарственные растения с указанием их места в номере. О лекарственных растениях хочу сказать особо. Но сначала процитирую письмо нашей читательницы Н.А. Волыновой из Спасского района Рязанской области: *«Пишет вам подписчица с 2009 года. Журнал мне очень нравится, он крайне нужен нам, пенсионерам. Особо порадовали фотографии лекарственных растений с краткими на обороте страниц их описаниями и разъяснениями целебных свойств. Я хоть и прожила на свете много лет, а в этом деле профан, названий, отличительных признаков и лечебного применения многих растений не знаю. И вот появилась возможность восполнить пробел – так хочется собрать полный комплект ваших картинок! Да вот беда, печатать вы их начали до того, как я познакомилась с изданием и стала его подписчицей. А это значит, моя коллекция страничек с изображениями растений будет неполной. Как быть? Может быть, редакция сочтет возможным опубликовать их повторно? Ведь наверняка в такой же ситуации оказалась не я одна».*

Действительно, с подобными пожеланиями к нам обратились и другие любители-травники. Они хотели бы с помощью «Предупреждения» собрать по возможности полную коллекцию картинок лекарственных растений с описанием их целебных свойств. Что ж, за нами дело не станет. Но «коллекционерам» придется набраться терпения, ибо таких растений насчитывается свыше 200. В этом номере мы публикуем шесть из них на букву «А». Желаем удачи!

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 8 февраля.

Лидия СКОБЛИКОВА:

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ – ЛУЧШЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

Вот уже 46 лет никто в мире не может перекрыть ее уникальное достижение: Лидия Скобликова – единственная в мире шестикратная олимпийская чемпионка в зимних видах спорта. Две золотые награды «королева коньков» (так ее называли газеты) завоевала на Играх в американском Скво-Вэлли (1960 г.) и четыре – на всех олимпийских конькобежных дистанциях для женщин – в австрийском Инсбруке (1964 г.). Как воспринимает сегодня саму себя в 71-летнем возрасте человек, уже в молодые годы ставший знаменитым и легендарным? Ответ на ее открытом, с задорными ямочками на щеках лице и в совершенно серьезном утверждении: «Для меня сейчас главное – трое моих внуков, чистота в квартире и вкусный обед мужу».

В уютной, сверкающей чистотой кухоньке Лидии Павловны мы попиваем чаек, и я напрочь забываю, что беру интервью – просто завороженно слушаю хозяйку. Лидия Павловна показывает мне фотографии. Вот она на обошедшем газеты всего мира снимке – 25-летняя симпатяшка на фоне альпийских вершин. Инсбрук-64. По-детски прижатые к щекам четыре золотые медали. Никак не хотевшие прятаться в аскетичной спортивной шапочке игривые золотистые кудряшки. «Локоны и сталь» – так американский корреспондент озаглавил свой репортаж о четырехкратном триумфе Скобликовой.

– Почему сталь, понятно – ведь вы родом из Златоуста, города сталеваров. Лидия Павловна, а правда, что ваши локоны местных женихов к вам притягивали?

– Женихи объявлялись еще на моей первой «золотоносной» Олимпиаде в Скво-Вэлли. Ко мне подошла пожилая супружеская пара и предложила руку и сердце своего внука. Я рассмеялась. Ведь в Челябинске меня ждал мой Саша.

– Кто это?

– Полозков, мой однокурсник по Челябинскому пединституту, член сборной России по спортивной ходьбе. Я его сразу приметила: красивый такой, брюки модные – зауженные, со штрипками... А он мне потом рассказывал, как впервые увидел меня в спортивном костюме: «Идет! Что щеки, что брюки – одинаково широченные!» У нас в хозяйстве все-таки коровка была, молочко всегда... Меня прикрепили к Полозкову подтягивать немецкий. Придет, бывало, ко мне на квартиру, все пряники съест – мою многодневную норму. А однажды спрашивает: «Как будет по-немецки «я тебя люблю»?». С тех пор полвека вместе.

– Мастеру спорта международного класса Александру Полозкову вы обязаны не только супружеской верностью, но и верностью конькам.

– Обе эти привязанности неразлучны. Мои конечки, на которых я откаталась всю свою спортивную жизнь (ботиночки ни разу не меняла, даже кремом не мазала), лежали у

нас в спальне на особой подушечке. А Саша многие годы был моим неофициальным тренером.

– Ваше первое зарубежное «боевое крещение» в Швеции обернулось обидным падением. А год спустя снова падение – оно лишило вас лаврового венка чемпионки мира. От этих сбоев руки не опустились?

– Да никогда я рук не опускала!

– Может, поэтому и бегали поначалу как-то особо – размахивая руками с такой неимоверной силой, будто пытались взлететь?

– Да нет. Размахивала руками по-лыжному – начинала-то лыжницей. А привычку держать себя в руках, преодолевать трудности – через «не могу, но надо» – дало уральское воспитание. В моем родном Златоусте, в моей семье, где детей было пятеро, все шло через труд. Чтобы пойти на тренировку, я должна была потрудиться в огороде. Он у нас был от восхода и до заката. Под каждый капустный корень полведра нужно было вылить. Пока я с ведрами бегала, моя группа уже на тренировке. Стадион был на другой стороне городского озера. Иногда катер подбрасывал. А так – возьмешь лодку на станции – и вперед! Первенство города по легкой атлетике помню. Прихожу на берег – катер ушел, и ни одной лодки. Ничего не оставалось, как бежать вокруг 4 километра. Нормально! Очень хорошо разогрелась. Прибежала – старт еще не давали. Так я успела копье выиграть, чтобы не остыть. А потом, тепленькая, выиграла бег на 800 метров. А зимой – лыжи. По гонкам был у меня первый разряд, выиграла первенство области, и мне пророчили хорошее лыжное будущее.

– Почему же лыжи «предали»?

– А как-то неуютно на лыжне было. Все мои друзья в центре города, на освещенном пятачке катаются под музыку – как люди! А я одна в лесу, руки-ноги мерзнут...

– Каток, разноцветные фонарики, музыка – немеркнущая романтика тех лет...

– Еще какая! Час минимум стояли в очереди в прокат. У нас в Златоусте как было? Если в воскресенье не появляешься на катке, считай, потеряна для общества. А кататься нас

учила улица. Лошадь везет воз сена, а ты крючком сзади прицепишься – здорово!

– А как все же пробудилась в вас чисто спортивная страсть?

– Да не было никакой страсти. Просто как-то в десятом классе попросила у подружки коньки – пробежаться на первенстве города. И выиграла. В итоге поехала на областные студенческие соревнования. И снова выиграла. Впрочем, тогда мне было абсолютно все равно, каким видом спорта заниматься. В пединститут на факультет физвоспитания я поступала как легкоатлетка. А осенью меня попросили выступить на первенстве города среди конькобежцев по общей физподготовке. Выиграла кросс, прыжок. Перешли к отжиманиям. А я и не в курсе, сколько раз это нужно было сделать. Остановилась на 45. Оказалось, что норма – 10. Там меня заметил мой будущий тренер. Через год в Горьком я стала чемпионкой России, получила за победы на всех дистанциях четыре фотоаппарата «Смена» и вскоре была включена в сборную Союза.

– Лидия Павловна, вот откуда та фантастическая легкость, с которой вы завоевывали олимпийские медали, а ваши сверстники делали ракеты, перекрывали Енисей...

– Я очень горжусь тем временем. Как жили мы – с бескорыстным энтузиазмом. У нас в школе – образцовой женской – был учитель физкультуры – Борис Николаевич Мишин. Как мы его любили! Борис Николаевич никогда в отпуск не уходил. И все лето проводил с нами на водной станции. Приходим, бывало, а нам говорят: «Сегодня – первенство города по гребле». Так мы садились в лодки и гребли. Без проблем!

– Почему сейчас нет таких образцовых школ и образцовых учителей физкультуры?

– Потеряна значимость тренера – преподавателя, воспитателя. В перестройку многие наши физкультурники преобразились в шопбизнесменов. С тех пор у нас катастрофически не хватает школьных учителей. И где проводить уроки физкультуры? Если в школе один-единственный спортзал, где не вздохнуть. Нам необходимо воссоздать государствен-

ную систему физического воспитания и спорта. И начинать нужно с детского сада, где маленькому человечку делается первая прививка физической культуры. Ведь только в очень немногих наших детских садах есть жалкое подобие спортзала. Нужно образовывать и родителей. Только попробуй воспитатель их чад в мороз во двор вывести! Не дай Бог заболеют! А болеет ребенок оттого, что в шубе потеет и шевелиться не может. Да ты выведи малыша на свежий воздух, поиграй с ним. Зимой – с клюшкой, летом – с мячиком. Тогда и вырастет ребенок и здоровым, и крепким, и координированным. И, конечно, в пожарном порядке нужно восстанавливать разрушенную спортбазу – залы, стадионы, бассейны, дворовые площадки.

– И, в конце концов, строить такие ледовые дворцы, как в Челябинске – имени Скобликовой.

– Это действительно дворец – с быстрым льдом, прекрасным оборудованием. И что мне особенно приятно, его построили сами челябинцы.

– На денежки богатеньких и добреньких дядей?

– Зачем нам дяди?! Челябинский губернатор очень хорошо понял, что он – губернатор края, где рождались олимпийские чемпионы. И сейчас там тренируется наша сборная. А все спортшколы области катаются во Дворце бесплатно. Есть часы и для массового катания – за чисто символическую плату. И знаете, что радует? Люди толпами на каток идут.

– Сами-то на своем льду катаетесь?

– На своем редко. А в Москве частенько езжу размять косточки в ледовый Дворец, что в Крылатском. В Челябинск наведываюсь часто. Посмотреть, как тренируются ребята из спортшколы имени Скобликовой, которой я всегда помогаю. Моя мечта – поднять конькобежный спорт и в родном Златоусте. Но езжу туда не только со спортивной миссией. Перед Новым годом, например, навещаю с подарками местный детский дом – нашла людей, которые помогают их приобретать. А в свою школу тоже приезжаю с подарками – коньками. Ведь в нашей стране 30 лет коньков не выпускали. И талантливые детишки катаются на ржавых конечках. Я нахожу

спонсоров, которые нам коньки за границей покупают. Однажды бросила клич московским тренерам: «У кого есть лишние коньки, дайте детям Челябинска!» Многие откликнулись. Мы с мужем складываем дары дома на балконе и постепенно перевозим в Челябинск.

– А где сейчас ваши «золотые»?

– В челябинском музее. Я туда и свитер, и часть своих медалей, призов отдала.

– Так вот почему ваш домашний наградной «иконостас» такой маленький – всего одна витрина в серванте.

– Я к ней, как к иконостасу, вообще не отношусь. Я поэтому так легко ушла из большого спорта. Сказала себе: вот это было – призы, медали. А теперь – забудь. И доказывай, что ты человек, что ты можешь работать. И доказывала: на московском стадионе «Локомотив», где была директором конькобежной школы. А вообще последние годы я с мучениями бегала. Приду в раздевалку, а там сидит мой трехлетний сынишка Гошка. Ну неохота мне на лед – ни грамма! Ко льду вернулась, когда муж набрал мне группу «гадких утят» – длинных, неуклюжих. И мне так захотелось превратить их в «белых лебедей»! Превратила. 10 лет мои воспитанники были сильнейшими в Москве. Придут, бывало, ко мне в гости 7 марта – в канун дня рождения. Все – под потолок, такие красавцы! И все поступили в институты – такие умницы! И за советом – все ко мне.

– Откуда у вас такая мудрая притягательность?

– От старости. Просто я через все прошла. Мне доверяют, потому что я никогда не лукавлю.

– Лидия Павловна, когда, по вашим прогнозам, мы вновь вернемся на пьедесталы подзабытых советских времен?

– У нас есть одна национальная особенность: мы сами себя в угол загоняем. Надеюсь, что процесс выздоровления нашего спорта пойдет гораздо быстрее, чем мы думаем. У нас очень много талантливых ребят. И я очень надеюсь, что и до государства, и до денежных людей дойдет наконец, что в спорт нужно вкладывать средства. Дойдет также, что медали – это только конечный пункт. А начало – миллионы детей, которые должны к спорту потянуться.

– А не кажется ли вам, что нам необходимо еще и почаще вспоминать наше легендарное спортивное прошлое, чтобы знала все-таки молодежь про советские олимпийские триумфы, чтобы Лидию Павловну Скобликову знали?

– У меня есть мечта – проводить в Москве, где живет много олимпийских чемпионов, соревнования на их именные призы. Так и ветеранов не забудем, и дети себя проявят. Все ведь с корней, с истоков начинается.

– В свое время вы защитили кандидатскую диссертацию. Чему она была посвящена?

– Я проводила социологические исследования в 15 сборных командах страны. В том числе по хоккею, где играли Ларионов, Макаров, Фетисов... На первое место в процессе формирования своей личности все они ставили труд. Потом – волю к победе, патриотизм. Никто не поставил на первое место деньги, зарплату, призовые... А сейчас – еще подготовиться к стартам не успели, а уже барыши подсчитывают. Или в прессе смакуют, кто сколько денег за выступление получит. Ну не кощунство ли это?!

– Сколько, кстати, вы получили в Инсбруке?

– По 15 тысяч рублей за медаль. На «Волгу» не хватило. Пришлось подкопить, подзанять.

– А говорили, что вам Хрущев «Волгу» подарил...

– Да байки это!

– Лидия Павловна, все чаще Инсбрук вспоминают. А вам, наверное, Скво-Вэлли дороже – дебют все-таки...

– Тогда женщины-конькобежки вообще ехали на свою первую Олимпиаду, да еще в Америку. Папа мой говорил: «Я в Москву-то никогда не летал. А дочь – в Америку!»

– Ну и как показалась Америка?

– Рты разинули! Прилетели – сказка! Олимпийскую деревню оформлял сам Уолт Дисней. Домишечки двухэтажные, деревянные. Всюду – снежные фигурки. А вокруг горы в искрящемся снегу. Красотища!

– Вы восторженный человек?

– Всякий. Я бываю и злой, и недовольной.

– Что больше всего может разозлить?

– Вранье. Безделье. Собственное – особенно. Никак не могу побороть в себе несдержанность. Правду-матку не всегда стоит в глаза резать.

– Что в своем характере одобряете?

– Независимость.

– Поняла, что самая крепкая для вас поддержка – ваша семья, очень дружная. И преемственность соблюдается...

– Она не только спортивная. Сыночка мой родился в 1965 году, 14 марта. А 14 марта 1943-го погиб на войне Сашин отец. Так что имя Георгий – в честь деда. Играл в хоккей, бегал за юношескую сборную на коньках. Окончил институт физкультуры. Тренировал сборную России. Его жена Таня – четырехкратная чемпионка России. Два внука и внучка – 14-летний Саша, 7-летний Дима и полуторагодовалая Маша. Мне так нравится, когда они меня называют «бабуля».

– Наверное, не против, чтобы и внуки спортсменами выросли?

– Пусть выберут себе в жизни занятие по душе. Старший, кстати, серьезно увлекся баскетболом. Уже выступал на первенстве России. А с младшими пока занимаюсь только укреплением здоровья. Основная база закаливания у нас на даче – под Лобней. Там мы безвыездно все лето. Со мной Димка босиком по росе ходит, а с дедом по 10 километров каждый день за грибами, азартно рыбачит. Вообще считаю, что природа, свежий воздух для ребенка – лучшее закаливание. Поэтому не уставайте отгонять своих чад от телевизоров и компьютеров и выгонять во двор. Ну и, конечно, не открою секрета, если скажу, что с самого раннего возраста день ребенка должна обязательно начинать зарядка. Наша Маша, например, ею уже вовсю занимается: встает рядом с братом и все за ним повторяет. Ну а когда все втроем упражняемся, Димка мне то и дело про молодость напоминает: «Бабуля, опять руками неправильно работаешь!»

Беседу вела Елена КАЛЯДИНА.
Фото Валерия БУХУШИНА (ИТАР-ТАСС).

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ!

Письма в редакцию... По-разному складывается их судьба. Если в конвертах конкретные жалобы на здоровье, какие-либо просьбы, мы стараемся их выполнить, показываем письма специалистам, подсказываем, куда обратиться, чтобы справиться с тем или иным недугом. На многие ваши вопросы развернутые ответы – с рекомендациями и рецептами – дают на журнальных страницах опытные врачи. Часть писем, где затрагиваются интересные всем проблемы, мы публикуем под рубрикой «Из нашей почты», стихи и проза находят приют в «Клубе литераторов»... И вот что интересно. Очень часто публикация очередного письма в журнале имеет свое, порой удивительное продолжение.

НА ТАКИХ ЛЮДЯХ ЗЕМЛЯ ДЕРЖИТСЯ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Пишу вам из села Богучаны на Ангаре. В № 1 журнала «Предупреждение» за 2009 год были опубликованы мои стихи и письмо с просьбой к тем читателям, кто, возможно, живет поблизости, отыскать могилу (захоронение) моего дяди Рукосуева Константина Михайловича, погибшего, как следует из сохранившейся в семье похоронки, в бою у деревни Кобылкино (ныне Старорусского района Новгородской области) 3 февраля 1942 года. Мне очень приятно вам сообщить, что просьба моя выполнена. Через ваш журнал я хочу сердечно поблагодарить Станислава Леонтьевича Бишарова из города Старая Русса и жителя поселка Пола Парфинского района Новгородской области Виктора Александровича Миронова, которые не толь-

ко разыскали воинское захоронение у деревни Кобылкино, но и прислали мне фотографии братской могилы и плиты на ней с фамилией и инициалами дяди моего. «Захоронений воинов, – пишет мне, в частности, Станислав Леонтьевич, – в наших краях очень много, бои здесь шли страшные, потери большие... Надо сказаать, что у нас с уважением относятся к памяти павших, люди помнят то страшное время, эту память стараются передать молодым».

Спасибо им! Вот на таких людях и держится земля наша русская! На могиле дяди уже побывал мой старший брат Николай.

Адрес: РУКОСУЕВУ Владимиру Александровичу,
663430 Красноярский край,
с. Богучаны, ул. Декабристов, д. 8, кв. 2.

И НЕДУГ ОТСТУПИЛ

Уважаемая редакция! Огромное спасибо за высокую оценку моих стихов, опубликованных в «Предупреждении» №6 за 2009 год. Этот журнал с моими стихами оказался той ложкой, что дорога к обеду, ибо в момент его получения я лежал в палате интенсивной терапии, борясь без особых надежд на победу с последствиями второго подряд инфаркта. Уразумев со слезами на глазах в редкую минуту просветления, что мои стишата напечатаны в журнале, я испытал прилив радостных чувств, и мое состояние стало становиться все лучше и лучше. После месячного пребывания в реанимации в настоящее время нахожусь дома, и хотя перспективы не самые радужные, есть еще надежда пожить, пописать стихи, может быть, половить рыбу, сходить в лес... Еще раз спасибо... Журнал со стихами читали в реанимации, в кардиологии... Стихи, а еще более – сам журнал понравились многим. Надеюсь, что кое-кто из читавших продолжит знакомство с вами.

Адрес: БУХМИЧЕВУ Георгию Михайловичу,
188800 Ленинградская обл.,
г. Выборг, ул. Северный вал, д. 21, кв. 12.

ЭПИДЕМИЯ ПИВНОГО АЛКОГОЛИЗМА

До недавнего времени реклама пива в нашей стране по своей назойливости и агрессивности могла сравниться лишь с рекламой памперсов и женских гигиенических прокладок. Что ж, «пивные короли» добились своего: производство этого напитка значительно возросло, а его потребление россиянами уже составляет 80 л на человека в год. Правда, депутаты Госдумы все же приняли закон, ограничивающий пропаганду и продажу пива. Однако он мало что изменил: как распивали пиво в общественном транспорте, так и продолжают это делать, как отпускали пиво несовершеннолетним, так по-прежнему и продают его им; количество коммерческих палаток, торгующих пивом, не уменьшается, а увеличивается, что затрудняет контроль за их работой...

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ

Сейчас уже накопилось немало данных о том, что люди становятся алкоголиками, ежедневно употребляя по «безобидной» кружке пива. Термин «пивной алкоголизм» все чаще звучит из уст медиков, такой диагноз уже, к сожалению, не редкость. Вот запись в истории болезни подростка – пациента наркобольницы: «К пиву приобщился с 9-летнего возраста, этим напитком его угощали родители за праздничным столом, потом стал употреблять пиво в компании своих сверстников, последние три года пьет более крепкие спиртные напитки, в том числе и водку. В настоящее время испытывает болезненное влечение к алкоголю. Назначено противоалкогольное лечение».

Или еще одна невыдуманная печальная история. Парень проходил воинскую службу в одной из «горячих точек», где и пристрастился к «легкому» наркотику. После демобилизации он решил «завязать» с этой вредной привычкой – друзья посоветовали перейти на пиво. В течение года парень выпивал по бутылке пива в обед и 2-3 бутылки за ужином. Однако затем потребовался более «горячительный» напиток, и он стал подкупать вино. Потом перешел на водку, коньяк, виски. Кончилось все тем, что парень вновь «подсел» на наркотики, но теперь уже более сильнодействующие.

И подобных печальных примеров можно было бы привести великое множество. По словам известного токсиколога, московского врача-нарколога, доктора медицинских наук П.П. Огурцова, очень четко прослеживается типичная цепочка наркозависимости: пиво – вино – крепкие спиртные напитки – наркотики. Такого же мнения придерживается и руководитель отделения детской наркологии Национального научного центра наркологии А.В. Надеждин: «Прививать культуру употребления пива у нас начали с молодежи. Видимо, «не уяснив», что алкоголизм формируется в этом случае легче, проще и чаще. Да, детский пивной алкоголизм существует. Потому что подростки преимущественно пьют пиво. И лишь «привыкнув», спившись, переходят на крепкий алкоголь. Именно поэтому обществу нужна правда о пиве».

И, как тревожный набат, прозвучали слова главного государственного санитарного врача РФ Г.Г. Онищенко, когда он в одном из своих выступлений заявил: «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения».

В ПЛЕНУ ПРЕДРАССУДКОВ

Распространению пивного алкоголизма способствуют предрассудки и измышления о пользе употребления пива, в частности, после бани. Но чаще всего кружка пива в таких случаях – лишь пролог к более основательному возлиянию, которое, увы, иногда заканчивается трагически. И это зако-

номерно: банная процедура – значительная нагрузка для человека, особенно среднего и пожилого возраста, когда уже имеются те или иные хвори. А тут еще спиртное задает дополнительную работу всем органам и системам – вот и не выдерживает организм, причем в первую очередь выходят из строя сердце и сосуды. Инфаркты сердца и кровоизлияние в мозг – наиболее частые причины смерти тех, кто сочетает парную со спиртным.

Другой вредный предрассудок – это мнение о том, что пиво увеличивает количество грудного молока у кормящих матерей. На самом же деле это заметного эффекта не дает, а вот к тяжелому алкогольному отравлению грудных детей приводит. И таких случаев немало описано как в зарубежной, так и в отечественной литературе. К тому же нередко женщины, пристрастившиеся к пиву, становятся алкоголичками.

Некоторые любители пива готовы с пеной у рта доказывать пользу напитка за счет содержащихся в нем «углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов». Да, все это в небольших количествах содержится в высококачественном пиве, но они никак не могут обеспечить организм в нужном количестве. А вот к пивному алкоголизму это может привести за счет содержащегося в пиве алкоголя (3-8% в 100 мл в зависимости от сорта пива).

Можно было бы привести и массу других утверждений о «безобидности» и «полезности» пива, но все они не выдерживают критики с научной точки зрения.

ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

Частое и в больших количествах употребление пива постепенно приводит к опасным нарушениям здоровья. Известный ученый – биохимик и физиолог А.Я. Данилевский по этому поводу с полным основанием утверждал: «Пивное пьянство, подобно водочному, приводит к глубоким расстройствам духовной и телесной сфер человека с тем различием, что эти расстройства наступают медленнее».

И действительно, вначале постепенно развивается общее ожирение, что образно подмечено в народе: «Кто пива пьет больше, у того брюхо толще». Затем наступает и ожирение сердца (так называемое «пивное сердце»), в результате чего его функциональные возможности резко снижаются, и даже незначительные физические нагрузки для человека становятся непосильными.

Раздражающие вещества, содержащиеся в пиве (спирт, хмель, углекислый газ и др.), вызывают воспалительные процессы в желудке и кишечнике, почках и мочевыводящих путях. А из-за сахаров пива может нарушиться и работа поджелудочной железы.

Установлено, что у злоупотребляющих пивом смертность от рака в два раза выше средней. А цирроз (перерождение) печени и гипертоническая болезнь среди любителей пива распространены так же часто, как и среди приверженцев крепких спиртных напитков.

Губительно влияет пиво и на нервную систему человека, в частности, на мозг, о чем убедительно свидетельствуют проведенные исследования в одной из психофизиологических лабораторий. Оказалось, что даже после одной выпитой кружки пива заметно снижается объем памяти, замедляется скорость мышления, двигательных реакций, другие функции нервной системы становятся неустойчивыми. При записи биотоков головного мозга также были отмечены существенные отклонения от нормы. Причем все эти отрицательные последствия употребления пива сказываются в течение продолжительного времени.

И еще нужно знать: пиво абсолютно противопоказано людям, страдающим гипертонической болезнью, ожирением, нефритом, циррозом печени и диабетом.

КОВАРНЫЙ ОБМАНЩИК

Пиво и другие алкогольные напитки даже в малых дозах обладают коварным свойством: они вызывают состояние ложной активности, обманчивого прилива сил. Человек, выпивший пиво, справляется с работой лишь за

счет мобилизации компенсаторных сил организма. А это требует большого напряжения, что в конечном счете не может не отразиться на здоровье. Особенно вредно пиво молодым людям, у которых привыкание к нему наступает очень быстро и еще быстрее может смениться влечением к более крепким спиртным напиткам. Недаром завсегдатаи пивнушек – так называемые бытовые пьяницы, многие из которых затем становятся хроническими алкоголиками.

Конечно, если алкоголик вдруг примет решение отказаться от крепких спиртных напитков и перейти на умеренные дозы пива, чтобы потом и вовсе отказаться от хмельного, с этим еще можно примириться. Только не надо обольщаться: редко и мало кому удается таким вот образом избавиться от пагубного пристрастия. Ведь и бутылка пива обостряет влечение к хмельному, за ней обычно следуют стакан водки или бутылка портвейна...

Вот почему не могу согласиться с теми, кто ратует за «вытеснение» водки и других крепких спиртных напитков пивом. Это не приведет к отрезвлению и оздоровлению общества. На мой взгляд, вместо пивных и баров нужно больше открывать безалкогольных молодежных кафе, чайных, названия которых соответствовали бы и их содержанию. Это один из реальных путей предупреждения (профилактики) пьянства и алкоголизма.

В заключение уместно будет напомнить, что неумеренное употребление пива осуждалось еще в глубокой древности. Так, в одном из свитков папируса, дошедшего до наших дней, приводятся слова упрека отца своему сыну за то, что тот слишком часто посещает пивную. Любопытно, что на каменных плитах этого заведения было высечено такое наставление: «Не погуби себя, когда сидишь в пивной, и не теряй разума своего!» По-моему, вполне актуальный совет и нынешним посетителям пивных баров.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ГОТОВИМ САМИ

В последнее время претензий к пищевым добавкам хоть отбавляй. Видимо, есть на то основания. Во-первых, от добавок все ждут быстрых лечебных результатов, считая их чуть ли не панацеей от многих недугов, чему немало способствуют реклама и завышенные обещания производителей. Во-вторых, в продажу, к огромному сожалению, поступает большое количество подделок. Чтобы избежать риска приобрести суррогат, предлагаю читателям научиться эти самые добавки готовить самим. Речь пойдет конечно же о наименее сложных в приготовлении, что совсем не означает, будто они малоэффективны. Уже одно то хорошо, что мы будем уверены: продукт изготовлен из натуральных, свежих компонентов. За основу предлагаемых пищевых добавок рекомендую брать продукты пчеловодства.

Для чего нужны пищевые добавки? Дневной рацион современного человека, вполне достаточный по калорийности, не всегда покрывает его потребностей в ценных биологических продуктах – витаминах, микроэлементах, аминокислотах. Их-то и несут пищевые добавки. Кроме того, они способны устранять различные нарушения в организме, проще говоря – болезни. Трудно провести грань, где пищевые добавки просто дополнение к рациону, а где они действуют как лекарство.

Разработкой пищевых добавок на основе пчелопродуктов, а мы сегодня будем говорить именно о них, занимаются

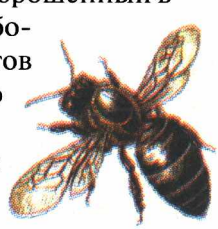
многие организации. Среди них НИИ пчеловодства, расположенный в Рязанской области. К сожалению, в применении разнообразных помимо меда пчелопродуктов Россия безнадежно отстает от развитых зарубежных стран. Судите сами. Кто не знает о высокой биологической и целебной ценности маточного молочка! Так вот, в России до недавнего времени годовое потребление маточного молочка составляло 8 тонн, а Япония только в Китае ежегодно закупает около 500 тонн. Почувствуйте разницу!

Мне не раз приходилось лично убеждаться в целебной эффективности таких смесей, как «тонус» (пыльца с молочным сахаром), «апитонус» (мед с маточным молочком), «тополек» (мед с прополисом), «апифитотонус» (мед, маточное молочко, пчелиная пыльца).

Здесь я расскажу, как приготовить некоторые смеси на основе пчелопродуктов. Сразу замечу, что для их приготовления нужны свежие, качественные продукты, лучше их брать, избегая фальсификации, у знакомых пасечников или надежных людей. В этой связи несколько советов.

Приобретая исходные продукты, помните, что, например, засахаривание меда – естественный процесс, и если этого не происходит, значит, мед ненатуральный. Более длительное время в жидком состоянии остается мед темного цвета (гречишный, каштановый) в отличие от светлого (липовый).

Как распознать подделку? Натуральный мед полностью растворяется в горячей воде в равных соотношениях, то есть 1:1. Такой раствор не мутнеет, если к нему добавить спирт. Вполне надежным способом является и органолептическое определение подлинности продукта, то есть по виду, вкусу, запаху. Конечно, нужен определенный навык. Но надо знать, что прополис должен быть желтовато-зеленого цвета и обязательно тяжелее воды (кусочек его, брошенный в воду, тонет). Пчелиная пыльца является более ценной, если шарики ее разных цветов (желтые, красные, черные), что говорит о том, что собрана она с разных растений.



Я представлю здесь несколько народных рецептов пищевых добавок, применение

которых я наблюдал во многих областях России, прежде всего в Сибири (г. Тогучин), на Дальнем Востоке (г. Арсеньев), на Кавказе (г. Псебай), в центральной полосе (Костромская область).

• 50 г свежей пчелиной пыльцы и 300 г жидкого меда тщательно перемешивают до получения однородной массы. Смесь можно хранить в посуде темного стекла при комнатной температуре. В это время происходит ферментация, для чего достаточно недельной выдержки. Чтобы прекратить ферментацию, следует поставить смесь в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед приемом смесь встряхивать (размешивать). Если жидкого меда нет, а есть только густой, то есть засахаренный, его можно «распустить», сделать жидким, поставив емкость с медом на водяную баню при температуре 40 градусов на продолжительное время (1-2-3 часа в зависимости от количества меда). Эта смесь является замечательным общестимулирующим средством. Учтите, что сам мед содержит очень мало витаминов, пыльца же этот дефицит устраняет. Смесь полезна ослабленным людям, особенно детям. Показана при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, патологии крови, ее целесообразно принимать при простатите и аденоме простаты.

• В 500 г жидкого меда внести 20 г пыльцы и 2 г маточного молочка, все тщательно перемешать. Смесь нужно хранить в посуде из темного стекла в прохладном месте. За 30 минут до еды трижды в день принимать по 1 ч. ложке. Смесь хорошо действует при слабости организма, особенно стареющего, и в восстановительный период после тяжелой болезни. За счет маточного молочка смесь целесообразна при нервных расстройствах. Обладает смесь и антибактериальными свойствами, поэтому детям во время приема нужно рекомендовать не глотать ее сразу, а рассасывать под языком до растворения. Этим приемом проводится хорошая санация (оздоровление) полости рта.

• Готовим смесь из алоэ и меда. Перед этим алоэ (растение должно быть обязательно не моложе 3-летнего возраста) следует не поливать неделю. Затем надо срезать круп-

ные нижние листья и поместить их в холодильник на 3 дня. За это время произойдет ферментация. Потом из листьев необходимо получить сок, пропустив их через мясорубку, а лучше – отжав через марлю, чтобы избежать контакта сока с металлом. Листья предварительно измельчить. Смесь готовят смешиванием сока алоэ с медом из расчета 2 ст. ложки меда на 1 стакан сока алоэ. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Смесь является замечательным иммуностимулирующим средством, одновременно и несколько слабит желудок.

• Этот рецепт связан с использованием ядер грецкого ореха, богатых биологически активными веществами и очень калорийными. Именно поэтому эта смесь показана людям ослабленным. Нужно 2 ст. ложки гречневой крупы растолочь толкушкой и залить 1 стаканом нежирного кефира, оставив на ночь. Далее приготовить смесь из 300 г меда, 50 г толченых грецких орехов и 20 г пыльцы, все хорошо перемешать. Утром выпить настоянную на кефире гречку и заесть 1-2 ст. ложками медовой смеси. Указанное средство полезно при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, особенно отягощенной дисбактериозом.

• А вот эту смесь особо рекомендую употреблять с чаем зимой, поскольку она богата витаминами. Свежую или замороженную ягоду черной смородины пропустить через мясорубку, смешать с медом в соотношении 1:2.

• Медовый квас очень популярен в Приморье, где развито пчеловодство. Рецепты существуют разные, но чаще используется именно этот. Взять 1 кг пшеничных отрубей, погрузить их в пятилитровую обливную посуду, полную кипящей воды, и на слабом огне кипятить 1 час. После охлаждения до 20-25 градусов добавить 50 г дрожжей и стакан меда. Дать созреть при комнатной температуре. Получится что-то вроде кваса, который хорошо утоляет жажду и благоприятно действует на желудок и кишечник.

• А вот оригинальный способ приготовления целительной смеси с участием овса и меда. Взять 1 стакан цельного овса, замочить его на ночь, а затем утром прокипятить в тече-

ние 1 часа на слабом огне в 1 л воды, после чего, утеплив, настоять 2-3 часа. Охладив отвар до 40-45 градусов, процедить его и, добавив равное по объему количество молока, вновь довести до кипения, но не кипятить. Принимать по 1 стакану в теплом виде, добавив мед по вкусу. Это хорошее общеукрепляющее диетическое средство, его особенно целесообразно принимать людям с проблемами печени. Для обогащения витаминами можно после охлаждения смеси добавить 100 г пыльцы и хорошо перемешать. Хранить обязательно в холодильнике не более 2 суток.

• Особо хочу отметить эффективность такого средства, как спиртовая вытяжка трутневого расплода. Трутней в улье для оплодотвороения матки необходимо совсем немного, остальные, так сказать, лишние. Бывают ситуации, когда трутней в семье очень много, пчелы под осень даже изгоняют их из улья. Но можно до этого не допускать, а, заметив большое количество личинок трутневого расплода, вырезать его вместе с вощиной (сотами) и пустить в дело. Некоторые неопытные пчеловоды расплод просто выбрасывают. А настоящий пчеловод поступит иначе: вырезав ножом расплод вместе с сотами, он постарается выжать его содержимое. При этом желательно, чтобы личинки были 7-10-дневного возраста. Затем выжатую массу следует залить водкой, растворить, процедить через двойной слой марли. Водки нужно брать вдвое больше по весу, чем масса расплода с вощиной. В процессе хранения (в темной посуде и в холодильнике) экстракт будет отстаиваться, поэтому перед употреблением его необходимо встряхивать. Принимать нужно по 1 ч. ложке утром и вечером, растворив вытяжку расплода в 1 ст. ложке воды. Полученная добавка необычайно вкусна, ее с удовольствием принимают дети, поскольку она сладкая. Исследования, проведенные в НИИ пчеловодства, свидетельствуют, что трутневая вытяжка по своему биохимическому составу (микроэлементы, аминокислоты и др.) близка по составу к пчелиному молочку, а по лечебным свойствам не уступает ему.

Трутневая вытяжка обладает мощнейшим общестимулирующим воздействием. Это средство с успехом применяют для омолаживания организма и повышения тонуса, осо-

бенно благотворно действует на мужской организм, в том числе повышает половую потенцию, восстанавливает функцию простаты, что позволяет использовать его при лечении простатита. Отмечено благотворное действие вытяжки трутневого расплода на выработку эритроцитов, что важно при малокровии, на работу сердечно-сосудистой и нервной системы. В старину вытяжку на самогоне применяли для повышения работоспособности и при немощной старости. Работу с расплодом нужно проводить быстро, потому что содержимое его быстро окисляется и теряет свои целебные свойства, как, впрочем, и маточное молочко. Если нет под рукой водки, спирта или при их непереносимости организмом, отжатое содержимое расплода можно залить, таким образом консервируя, медом.

• Получены замечательные результаты лечения аутоиммунного тиреоидита композицией, состоящей из прополиса, маточного молочка и меда. Раньше эта композиция называлась апиток и состояла из меда с добавлением двух процентов маточного молочка и одного процента экстракта прополиса. Если у вас нет возможности приобрести эту смесь, попробуйте воспрозвести ее сами. Смесь сочетает в себе антиоксидантное действие маточного молочка и противовоспалительное и иммуностимулирующее свойство прополиса.

Фото Полины ЛИСЯНСКОЙ.

Прием этой композиции в течение трех недель по 1 ч. ложке утром и вечером до еды улучшит общее самочувствие, поднимет настроение, нормализует сон.

• Особого внимания заслуживают композиции из пчелопродуктов и наиболее биологически активных лекарственных растений, например, цветочной пыльцы, порошка из корней элеутерококка, витамина Е и витамина С. Эффективна добавка леветон. Основным действием леветона является повышение умственной и физической работоспособности, ускорение адаптации к экстремальным условиям. Целесообразно принимать его при нарушениях функций центральной нервной системы, при лечении алкоголизма, импотенции, при нарушениях обмена веществ, особенно белкового, а также при вегето-сосудистой дистонии. Леветон стимулирует иммунитет. Принимают леветон по 4 таблетки в день курсом в 1 месяц. Таких курсов в год нужно провести 2-3. Самим приготовить леветон сложно, тем не менее возможно создать смесь, приближенно его напоминающую (пыльца, левзея и порошок шиповника в равных соотношениях). Принимать по 1 ч. ложке в 1ст. ложке хлопкового или подсолнечного масла 3 раза в день. В смеси шиповник является носителем витамина С, а масло – витамина Е.

• Стандартизованная добавка элтон состоит из цветочной пыльцы – 198 г, аскорбиновой кислоты – 12 г, порошка элеутерококка – 39 г и витамина Е – 0, 8 г. Исходя из этих данных можно, как и в предыдущем случае, самим приготовить близкую по составу композицию. Можно взять 5 частей пыльцы, 1 часть порошка элеутерококка, 0,3 части аскорбиновой кислоты. Принимать по 1 ч. ложке смеси в 2 ст. ложках хлопкового или подсолнечного масла. Указанная смесь стимулирует иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, нормализует обмен веществ. Показания к применению: истощение нервной системы, астения, восстановление после тяжелой болезни, при бессоннице, раздражительности, при нарушении обмена веществ (подагра), при начальной форме атеросклероза.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

НЕ ПОРА ЛИ ПОЧИСТИТЬ КРОВЬ?..

Разобрать на детальки что-либо каждый сможет. Собрать обратно – не все. А уж собрать так, чтобы работало лучше, чем прежде, – удел настоящих специалистов. В медицине, будь ты хоть трижды гением, такой «ремонт» всегда считался невозможным в принципе: лучше природы и Бога не сделаешь. Но есть одно исключение: кровь!

Ее очень просто «слить» из организма, в нее несложно ввести лекарство, ее без особых проблем можно влить обратно. Но можно пойти еще дальше. Разобрать кровь на «детали», удалить те из них, что пришли в негодность, и помочь организму в самовосстановлении. Таким «ремонтом» занимается относительно молодая область медицины под названием «эфферентная терапия». Вокруг нее много мифов, слухов и неоправданных опасений.

Разобраться в сути дела нам помогла кандидат медицинских наук, заведующая отделением эфферентной терапии Клинической больницы Управления делами Президента Российской Федерации Екатерина Евгеньевна БИРЮКОВА.

– Екатерина Евгеньевна, мало того, что наука, о которой мы с вами беседуем, еще молодая, она к тому же и какая-то запутанная...

– Эфферентная терапия – наука сложная, научно-популярной литературой освещенная мало. Да и в терминах, обозначающих нашу науку, наблюдается некоторая путаница. Гемоферез, эфферентная терапия, экстракорпоральная медицина, гравитационная хирургия крови, флуокоррекция – все это фактически одно и то же. Но пациент может и запутаться. Поэтому говорят просто и ясно: чистка крови.

– Как же можно «почистить кровь»? Ведь это жидкость.

– Да, кровь – жидкость и жидкость неоднородная. Это взвесь из плазмы, в которой плавают красные и белые кровяные тельца. Плазма не просто переносит клетки крови, как поток в арыке. От ее состава зависит состав клеток крови, их форма, а главное – состояние тканей всего организма.

А теперь попробуем разобраться с тем, что же происходит с нами, скажем, во время отравления, в том числе инфекционного?

Вирусы гриппа, например, размножаются с фантастической скоростью. И каждый выбрасывает в кровь продукты своей жизнедеятельности – токсины. Когда токсинов мало, иммунная система справляется с их обнаружением и ликвидацией легко. Но когда их появляется слишком много (например, при пищевом отравлении) или они возникают быстрее, чем выводятся (как при гриппе), то человек заболевает. Если токсины будут слишком сильными или их будет непомерно много, то органы и системы организма начнут выходить из строя. Возможен и летальный исход.

А теперь представим себе стакан мутной воды, в которой плавают кварцевые песчинки. Нам надо их отмыть. Мы осторожно сливаем муть и добавляем чистую воду. Взбалтываем и опять сливаем образовавшуюся грязь. И так до тех пор, пока на дне не окажется белый чистый песок со слоем чистой воды над ним. Образно говоря, мы имеем в осадке суть эфферентной терапии.

В этой терапии есть два объекта для работы – плазма и клетки крови. Их можно отделить друг от друга. Можно каждый разделить на составляющие. Разделив, удалить больное, пораженное. Добавить загодя взятые лекарственные препараты – донорские или собственные элементы крови.

Поскольку в организме действует принцип перераспределения жидкостей, то, удаляя плазму, врач заставляет клетки пораженных органов делиться своей жидкостью, насыщенной токсинами. Токсичная плазма удаляется, а клетки крови возвращаются обратно пациенту. Опять берется порция плазмы на очищение. Опять клетки органов выбрасывают из себя яды в обмелевшее русло... Аналогия со стаканом теперь становится понятной?

– Если я не ошибаюсь, описанный вами пример – принцип плазмафереза.

– Совершенно верно. Но есть еще гемоферез – когда врачи работают с клетками крови, а не с плазмой. Возможно сочетание обоих методов.

– А какие же практические выводы может сделать для себя наш российский потребитель медицинских услуг?

– Сразу оставим за рамками разговора гемодиализ, или, как говорят, «искусственную почку». Этот метод эфферентной терапии практически окончательно перешел в ведение нефрологов.

Нет смысла разбираться в специфических способах чистки внутренней среды организма – гемосорбции или гемофильтрации. Эти методы применяются исключительно по медицинским показаниям, в особых случаях.

Другое дело плазмаферез, цитаферез и воздействие на кровь лазером или ультрафиолетовым светом. Тут пациент имеет полное право на сотворчество с доктором. И даже право инициативы.

Возможности плазмафереза и цитафереза хоть и не безграничны (это еще один рекламный миф), но воистину огромны. Вот точные определения этих способов терапии.

Плазмаферез – очищение организма посредством удаления из крови ее жидкой части (плазмы), содержащей патологические продукты. При этом удаленная плазма возмещается плазмозаменителями. Если удаленную плазму возмещают донорской, то такая операция называется плазмообменом. В случае если плазма подвергается очищению посредством прокачивания ее через вещества, связывающие токсические продукты, и возвращается пациенту, такая операция называется плазмосорбцией.

Стандартная процедура длится два часа. Пациенты в подавляющем большинстве случаев просто спят все это время, не испытывая никаких неудобств.

Цитаферез (эритроцитаферез, тромбоцитаферез, лимфоцитаферез) – метод эфферентной терапии, основанный на выведении определенных клеточных компонентов крови пациента и замене их донорской плазмой или плазмозаменителями.

– При каких заболеваниях показаны эти методы лечения?

– Список заболеваний, при которых показано их применение, весьма обширен и разнообразен. В него входят аллергические реакции, определенные сердечные патологии, ревматизм, бронхиальная астма, некоторые виды гепатитов, сахарный ди-

абет и его осложнения, герпес, различные дерматиты, системная «красная волчанка», ревматоидный артрит, инфекции мочевых путей и почек и еще много других заболеваний.

– Почему этот список так длинен и разнообразен?

– Да потому, что эффекты эфферентной терапии основаны на использовании тех же физико-химических принципов, которые в норме представлены в организме здорового человека. То есть наша терапия, по сути, помогает организму самому справиться (или бороться) с болезнью. Или максимально подготавливает человека к любым терапевтическим и хирургическим вмешательствам, после которых в конечном счете все опять-таки будет зависеть только от самого организма.

– Звучит очень красиво, но академически сухо и не совсем понятно...

– Давайте попробуем разобраться на примерах. О влиянии снижения вязкости крови было известно еще во времена кровопусканий. Но стоит остановиться на этом подробнее. Повышение вязкости при длительных хронических воспалениях может привести к нарушениям кровоснабжения почек, сердца, печени, мозга. Именно поэтому курс плазмафереза хорошо помогает при сахарном диабете, хроническом фурункулезе и некоторых других гнойных воспалениях мягких тканей.

При длительном приеме многих препаратов лечебный эффект от их применения снижается, а токсический – нарастает. Больной попадает в «клещи»: и отказаться от препарата невозможно, и принимать дальше нельзя – печень разрушается. Единственный способ привести организм в порядок и снизить дозу применяемых лекарств – пройти курс плазмафереза.

Беременные женщины сейчас часто страдают токсикозами. И вынуждены принимать массу лекарств. А после курса плазмафереза у них прекращается тошнота, рвота, восстанавливаются сон и аппетит. В более поздних сроках беременности женщину, измученную токсикозом, и ее плод подстерегает нефропатия, когда почки, уставшие от постоянной интоксикации, начинают пропускать в мочу белок и вырабатывать вещества, вызывающие повышение артериального давления. А это прямая угроза жизни ребенка. Лучшего способа выйти из этого опасного положения, чем очищение крови, нет.

Сахарный диабет второго типа... Именно он активно вредит организму человека, постепенно поражая и почки, и мозг,

и сердце, и глаза, и ноги. Эффективный способ притормозить развитие этих осложнений – периодически очищать кровь.

Бронхиальная астма и ее «родственник» поллиноз (аллергия на пыльцу цветущих растений) также весьма успешно лечатся с помощью очищения крови плазмаферезом. Аллергия в виде крапивницы тоже хорошо поддается лечению с помощью плазмафереза.

– Что ж, получается, это панацея, средство от всего?

– Нет, не будем уподобляться безответственной рекламе. Как в любом серьезном медицинском вмешательстве, здесь есть и противопоказания. Это неостановленное кровотечение, язва желудка в стадии обострения, наличие несанированного гнойного очага...

– А можно ли почистить кровь, плазму самим какими-либо народными средствами?

– Настоящее очищение крови – плазмаферез– можно делать только в условиях стационара. Но попробуйте помочь себе и в домашних условиях народными средствами.

Для очистки крови и лимфы вам надо в 2 л талой воды (для этого вначале заморозить холодную кипяченую воду, а затем дать ей оттаять) добавить 900 г сока грейпфрута и по 200 г соков апельсина и лимона. С утра растворить 1 ст. ложку глауберовой (английской, горькой, карлсбадской) соли в 100 мл талой воды и выпить. После этого хорошо прогреться в бане или в ванной. Начнется сильное потоотделение. Каждые 30 минут пить по 100 г приготовленной смеси. Процедуру чистки крови и лимфы повторяют 3 дня подряд, каждый раз приготовляя свежую смесь из талой воды и соков.

Как известно, железы внутренней секреции выделяют в кровь гормоны, регулирующие деятельность разных органов, и антитела, роль которых – борьба с болезнями. Если стенки сосудов и протоки желез закрыты разными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается. Очищение сосудов производят разными способами. Вот один из способов очистки сосудов. 2 ст. ложки молотого валерианового корня, 1 стакан укропного семени и 2 стакана натурального меда поместить в двухлитровый термос, долить кипятком до горлышка и настаивать одни сутки. Настой принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Перед очищением крови и лимфы и чистки сосудов обязательно проконсультируйтесь с врачом. И, конечно, эти «домашние» виды чистки ни в коей мере не заменят описанные нами методы эфферентной терапии.

– Плазмаферез эффективен сам по себе или в совокупности с еще какими-либо методами лечения?

– Как вы, наверное, уже поняли из нашего разговора, плазмаферез весьма действенен. Но есть сопутствующие ему методы лечения, повышающие его эффективность. Сопутствующие – в данном случае значит желательные, но не обязательные.

Например, лазеротерапия – воздействие на кровь пациента лучом полупроводникового лазера. Она активизирует биологические реакции на клеточном уровне, улучшает кровообращение, повышает устойчивость тканей к недостатку кислорода, ускоряет регенерацию тканей и улучшает их питание, повышает тонус и устойчивость к стрессовым состояниям... Противопоказания к применению этого весьма плодотворного метода такие же, как у плазмафереза, а также эпилепсия, гипертонический криз.

Можно дополнительно воздействовать на кровь оптическими волнами в диапазоне ультрафиолетового спектра (УФОК), что соответственно повышает функциональную активность клеток крови, активизирует кроветворение, улучшает кровоток, повышает устойчивость тканей к недостатку кислорода, ускоряет регенерацию тканей и улучшает их питание, активизирует системы антиоксидантной защиты, нормализует иммунитет... Противопоказания, как в предыдущем случае, плюс фотодерматит.

В заключение хочется сказать только об одной категории пациентов, на которых специалисты по эфферентной терапии смотрят с грустью. Это алкоголики, жаждущие быстрого выхода из запоя. Они его действительно получают – быстрый и эффективный. Сорок минут назад человек лежал и чуть ли не помирал, и вот он уже полон сил и радости... Радоваться бы и нам, если бы мы не знали, что такое легкое избавление слишком часто служит поводом для злоупотребления. Но как иллюстрация возможностей «хирургии крови» это выглядит весьма убедительно.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Вертикальный четырехгранный стебель высотой 30-40 см несет супротивные сидячие ланцетные листья, имеющие мелкопильчатые края. Цветки трубковидные, желтоватые (внутри белые) с продольными полосками. Народные названия: желудочная, рыбья трава. Встречается не столь часто, но по всей Центральной и Восточной Европе, на юге Западной Сибири. Растет в канавах, по берегам водоемов, на влажных лугах. В лечебных целях используется надземная часть растения, собираемая в период цветения, и корневища (выкапывают осенью). Все части растения ядовиты. Содержат эфирное масло, горечи, дубильные вещества, сапонины, гликозиды. Применяются в народной медицине при сердечной недостаточности, болезнях печени, при хронических заболеваниях кожи, а также как противоглистное средство и средство от запоров. Многие специалисты также рекомендуют авран для стимуляции менструаций. Настой травы аврана: 2 г сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают, затем процеживают. Принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 часа. Отвар травы аврана: 1/2 ч. ложки травы заливают 200 мл горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ч. ложке через 15-20 минут до появления эффекта. Применяют как глистогонное средство.Свежеистолченную траву прикладывают к больным местам и прибинтовывают на 2-3 часа. Авран ядовит, и поэтому применять его необходимо с особой осторожностью.

ЧЕСНОК – ВСЕМ ХВОРЯМ ЛЕКАРЬ

Чеснок нередко называют одним из чудес природы. И когда возникает угроза простудных заболеваний, маячит призраком эпидемия гриппа, врачи, натуропаты, фитотерапевты, народные целители настойчиво советуют не забывать о природных защитниках нашего организма, к которым, без сомнения, принадлежит чеснок. Он очень популярен, растет почти на каждом огороде и благоухает на каждой кухне.

Родина чеснока – Средняя Азия. Возделывали его и в Древнем Египте, и в Греции, и в Риме, и в Индии. Надписи на пирамиде Хеопса свидетельствуют: чесноком кормили воздвигавших колосса рабов. В китайской азбуке знак, обозначающий чеснок, один из самых древних.

На Руси чеснок был известен, как говорится, с незапамятных времен. Почему говорим – «чеснок»? Потому что луковица его расщепляется, как бы «расчесывается» на отдельные зубчики. Русские люди ели чеснок с солью и ржаным хлебом, сдабривали им солонину и селедку, пошучивая: «С чесноком все вкусно – не жуй, не глотай, только брови подымай».

Легенды о целебной силе чеснока передавались из поколения в поколение. Поговорку «Чеснок семь недугов изводит» современные медики считают более чем скромной. Куда больше чем семь!

В наши дни признанная столица чесночного царства – французский городок Сен-Клер в Гаскони. Чеснок тут едят по-всякому, а больше по старинке – просто натирают на горбушку хлеба. Каждый четверг – с июля по январь – в городке поутру открывается ярмарка, где на прилавках – только чеснок. И сколько же тут сортов! Но конечно же лучшим счи-

тается местный. А в августе на несколько дней преображается весь город: отмечают праздник Чеснока.

Чеснок. Овощ это, приправа или лекарство – вот в чем вопрос! Без сомнения, чеснок – это и первое, и второе, и третье. Применение чеснока в нашей жизни является настолько всесторонним, что трудно даже представить, как мы могли бы обойтись без него.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ЧЕСНОКА

За что так ценят чеснок и дипломированные врачи, и лекари-знахари? Исследования показали, что в чесночных зубчиках содержатся бактерицидные эфирные масла, фитостерин, витамины С, B_1, B_2, B_6, никотиновая кислота (витамин РР), органические кислоты, углеводы. Есть там йод, калий, кальций, медь, магний, фосфор, железо, цинк и другие необходимые для жизни микроэлементы.

Благодаря такому богатому составу чеснок усиливает перистальтику кишечника, стимулирует выделение желудочного сока и желчи, подавляет вирусы и микробы, считается природным антисептиком. Во время эпидемий чумы и холеры люди намазывались чесночным соком и так спасались от этих страшных напастей. Его не переносят глисты. И, как утверждают знахари, десять зубчиков чеснока в комплексе с топленым молоком избавят организм от всех видов паразитов. Через два часа после чесночной терапии нужно принять слабительное.

Народная медицина приписывает чесноку порой чудодейственную целебную силу. Знахари и приверженцы здорового образа жизни считают чеснок чудом природы и используют его для лечения многих болезней, начиная от астмы и заканчивая воспалением суставов. Этот овощ замечательно влияет на сосудистую систему, снижает артериальное давление, увеличивает силу и нормализует ритм сердечных сокращений. К тому же чеснок усиливает мочеотделение и положительно влияет на половую активность.

Чеснок улучшит аппетит, а дамам поможет перебороть неврозы в «женские» дни, справиться с головными болями и бессонницей. Чеснок также способен покончить с фурунку-

лезом, высыпаниями на коже, лишаем, действует как кровоочистительное средство.

Использовать чеснок в лечебных целях рекомендовал еще Гиппократ. Он советовал употреблять чеснок при самых разнообразных недугах, в том числе при заразных болезнях, при заболеваниях сердца и даже при раке матки. На Олимпийских играх древности атлеты ели чеснок для повышения физической выносливости. Римские легионеры ели чеснок, считая его щитом от болезней и средством умножить мужскую силу.

Во второй половине XX века кардиологи причислили к достоинствам чеснока его способность снижать уровень холестерина в крови и тем самым препятствовать развитию атеросклероза. Правда, отмечают ученые, действие чеснока должно подкрепляться другими средствами борьбы с плохим холестерином, например диетой с ограничением животных жиров.

Исследования подтверждают также, что чеснок может снижать риск возникновения инфаркта и инсульта, тормозить или предотвращать образование тромбов. Ученые выделили из чеснока биологически активное вещество аджоен, которое снижает вязкость крови и как бы смазывает находящиеся в крови частицы – тромбоциты, снижая возможность их слипания, приводящего к образованию тромбов, предвестников инфаркта или инсульта.

Самые большие надежды врачи и ученые возлагают на потенциальное противораковое действие чеснока, которое связывают с входящим в его состав биологически активным веществом, содержащим серу, – аллицином. Установлено, что вещества, подобные аллицину, обладают антиоксидантным действием,

нейтрализующим находящиеся в крови свободные радикалы, и играют решающую роль в предотвращении раковых заболеваний. Ученые из американского университета Северной Каролины утверждают,что при регулярном употреблении в пищу чеснока (шесть или более зубчиков в неделю) риск заболевания колоректальным раком (раком толстой и прямой кишки) снижается на 30 процентов, а риск заболевания раком желудка и того больше –на 50 процентов (!) по сравнению с теми, кто избегает есть чеснок. В меньшей мере, как установили те же исследователи, чеснок влияет на профилактику и заболеваемость раком горла, мочевого пузыря, молочной железы.

Общая рекомендация американских ученых: для профилактики указанных типов онкологических заболеваний надо ежедневно включать в рацион по зубчику чеснока.

Чему отдавать предпочтение, чтобы получить наибольшую пользу: натуральному чесноку или пищевым добавкам на его основе? Этот вопрос задают многие. Чеснок в натуральном виде содержит наиболее полный набор полезных и целебных биологически активных веществ. Поэтому, если по рекомендации врача или по собственному хотению вы настроены употреблять чеснок в лечебных или профилактических целях для укрепления здоровья, то обычно лучше отдать предпочтение натуральному свежему продукту. Оптимальной нормой при длительном употреблении в пищу чеснока считается, как уже отмечалось, не менее шести зубчиков чеснока в неделю или один зубчик в день. Можно разделить зубчик на две части и принимать по половинке утром и вечером.

А вот при непереносимости чесночного вкуса или запаха (такое бывает) на помощь всегда придут пищевые добавки или аптечные препараты на основе чеснока. Пищевые добавки или чесночные препараты необходимы также при повышенной чувствительности к чесноку , при побочных эффектах, таких, например, как изжога, газообразование в кишечнике, сыпь...

Продающиеся в аптеках пищевые добавки в виде таблеток с покрытием (в оболочке) или капсул изготавливают из высушенного чесночного порошка или из так называемого

«состаренного» экстракта чеснока (СЭЧ). Оболочка не только защищает от запаха чеснока, но и от раздражения чувствительной слизистой оболочки желудка.

ЧЕСНОЧНАЯ АПТЕКА

Фармацевтическая промышленность выпускает лечебные препараты из чеснока.

Настойка чеснока и аллилсат *(спиртовая вытяжка из луковиц чеснока). Применяют главным образом при атонии кишечника, для подавления в нем процессов гниения и брожения, а также при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

Аллохол *– препарат на основе сухого экстракта чеснока. Применяют при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах.*

Народная медицина к чесноку также всегда относилась с большим пиететом.

Чесночный отвар. *При его приготовлении сохраняются минеральные соли, а большая часть летучих веществ разрушается под воздействием высокой температуры. Нагрейте до кипения 2 стакана воды, добавьте 1 ч. ложку нарезанного чеснока. Кипятите 3-5 минут, остудите и процедите. Принимайте по полстакана с интервалом в 4-5 часов при разного рода инфекциях, ОРЗ, воспалениях.*

Настой. *Близок по своим характеристикам к отвару, однако отличается от него способом приготовления: настой никогда не кипятят. Мелко нарезанные чесночные зубчики заливают крутым кипятком, плотно накрывают крышкой и укутывают полотенцем. Дают настояться, остужают, фильтруют и употребляют по назначению. Применяют, как и отвар, а также для очистительных клизм.*

Чесночная настойка *издавна применялась в народной медицине. Это поистине универсальное средство: к нему охотно прибегали многие знахари и деревенские целители. Нарежьте мелко 1 головку средней величины очищенного чеснока, всыпьте в пол-литровую бутылку и залейте 2 стаканами водки. Поставьте настаиваться на срок от ранней до полной луны. Встряхивайте бутыль дважды в день – утром и вечером. Тща-*

тельно профильтруйте и поставьте в прохладное место. Принимают по 10-15 капель утром и перед сном.

***Чесночный сироп** — прекрасное средство, когда речь идет о детях, обычно неохотно соглашающихся принимать препараты из чеснока. Он особенно показан при кашле, ларингите, заболеваниях носоглотки. Полстакана очищенного и мелко нарубленного чеснока положите в эмалированную кастрюлю и залейте свежим темным медом. Аккуратно помешивая, нагревайте на медленном огне, пока весь чеснок не растворится в сиропе. Накройте крышкой и нагрейте повторно, следя за тем, чтобы сироп не пригорал. Снимите с огня, пока не остыл, профильтруйте и храните в холодильнике. Принимать каждый час маленьким детям — по 1 ч. ложке, взрослым — по 1 ст. ложке.*

***Французское средство против ревматизма и артрита.** Смешать измельченный чеснок с камфарным маслом в равных пропорциях, например, 50 мл масла и 50 г чеснока. Старательно размешать и натирать этой смесью больные места, втирать в суставы.*

***Лечебный чесночный салат.** Вечером разотрите 3-4 зубчика чеснока со 100 г натертого на терке корня петрушки, заправьте оливковым маслом, посолите, добавьте по желанию и вкусу любые другие специи. Утром положите немного салата на кусок хлеба. Это вкусно и полезно. Особенно людям с гипертонией, болезнями сердца.*

***При насморке.** Берут 1 часть свежевыжатого морковного сока, 1 часть растительного масла и несколько капель чесночного сока. Смешав их, закапывают в нос 3-4 раза в день. Можно также зубок растереть в кашку, чесночную массу завернуть в бинт и вкладывать на 10 минут (больше нельзя — будет ожог слизистой носа) в ноздри утром и вечером.*

***Чесночное молоко.** Тибетские ламы всегда советовали пить молоко с чесноком. В Тибете считают, что такой напиток оздоравливает организм, снимает нервное возбуждение и стрессы, открывает возможности для духовного самосовершенствования. 3 зубчика чеснока разотрите в деревянной ступе. Молоко нагрейте до появления первых пузырьков, смешайте с чесноком, добавьте десертную ложку меда. Настаивайте 5-10 минут и пейте маленькими глотками.*

ЧЕСНОК НА КУХНЕ

Чеснок не похож ни на один другой овощ – ни вкусом, ни «внешностью». Всего один-единственный зубчик ароматного чеснока превратит кусок мяса в блюдо, полное поэзии, независимо от того – жирная ли это свинина, баранина, легкое куриное мясо или диетическая крольчатина. Чеснок – непременная добавка к копченостям, супам, рыбе, соусам, овощам, грибам, яйцам, сырам и т.д. Незаменим он в приготовлении маринадов, при квашении овощей, например огурцов: без чеснока они наверняка не будут такими хрустящими и не удержат своих качеств до весны.

Свои вкусовые и лечебные свойства чеснок сохраняет только в спелых и должным образом сохраненных головках. Как же их распознать? Головки должны быть плотными, зубчики – легко отделяться друг от друга, а пленка – легко сниматься.

Для некоторых людей запах чеснока крайне неприятен. Знаменитая английская королевская повариха позапрошлого века леди Эвелин Честер писала: «Запах этого растения считается оскорбительным. Из всей семьи луковых оно самое острое на вкус. На континенте его употребляют без всякого удержу – особенно в Италии. Французы тоже добавляют его во множество блюд». Чтобы не «оскорблять» окружающих запахом чеснока, можно после его употребления пожевать листик петрушки, зерна кофе, гвоздики или выпить немного горячего молока. Можно также призвать на помощь пищевые добавки или аптечные препараты на основе чеснока, не дающие специфического чесночного запаха.

В некоторых странах в салаты и мясные блюда кладут листья чеснока. Они значительно богаче луковиц витамином С. Молодой чеснок очень аппетитный и сочный. Чеснок добавляют в соусы, приправы, маринады; подают к первым и вторым блюдам.

В приготовлении почти всех блюд с чесноком есть свои секреты.

• Если вы готовите горячие блюда, то важно не упустить момент, когда можно чеснок закладывать. В вашем распоряжении всего 2-3 минуты. Считается, что оптимальное время – момент выключения огня плюс-минус 1-1,5 минуты. Если положить чеснок раньше, он либо растворится во вкусовой

гамме практически бесследно, либо – если его много – даст неприятный горьковатый привкус. Если закладывать чеснок позже или в уже остывшее блюдо, он «забьет» вкус всех других продуктов. Чеснок не слишком гармонирует с рыбой, но отлично идет почти к любым морепродуктам: креветкам, крабам и омарам.

- Из всех сортов мяса лучше всего чеснок сочетается с бараниной.
- В салаты более подходит «сладкий» южный чеснок (он крупный, почти как лук), составляя удачную смесь с помидорами, огурцами и зелеными салатными листьями.
- К отварному мясу, вареным и запеченным овощам хорошо приготовить французский соус «Айоли». Для этого надо смешать 2 ст. ложки истолченного чеснока с 1 желтком, 1 ст. ложкой горчицы, 1 ст. ложкой лимонного сока и 1 чашкой оливкового масла. Смесь посолить, поперчить и взбить до густоты.
- Для подлинной кулинарии годится только свежеистолченный чеснок, а не порошок, что бывает в продаже.
- Толченый или мелко порезанный чеснок обладает более сильным вкусом и ароматом, чем крупно порезанный чеснок.

А вот несколько кулинарных рецептов с активным участием чеснока.

Суп чесночный. 500 г картофеля, 10 г корня петрушки, 60 г молока, 2 яичных желтка, 20 г свиного сала, 3 г чеснока, 5 г зелени, 120 г ржаного хлеба, соль по вкусу. Нарезанный дольками картофель отварить в подсоленной воде вместе с корнем петрушки, протереть и развести картофельным отваром. Затем положить растертый с салом чеснок и довести до кипения. Приготовить льезон: желтки взбить с молоком и довести на слабом огне до загустения. Перед подачей к столу заправить суп льезоном и посыпать мелкорубленой зеленью. К супу подать гренки из ржаного хлеба.

Суп из помидоров с чесноком. Поджарить мелко нарезанный лук со сливочным или растительным маслом так, чтобы он слегка подрумянился. Отобрать помидоры поспелее, нарезать, положить в кастрюлю вместе с луком, налить стакан бульона или воды и поставить варить на медленный огонь. Когда помидоры размякнут, положить нашинкованную мор-

ковь, петрушку, рис, добавить бульон или овощной отвар, посолить, прибавить сахар и чеснок.

Варить в закрытой кастрюле 45 минут, пока рис не станет, как крем. Протереть все сквозь сито и дать еще несколько раз прокипеть, все время помешивая ложкой, чтобы не пригорело.

На 3 л мясного бульона или овощного отвара 1,5 кг помидоров, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, по 2 моркови и петрушки, 2 головки лука, 300 г риса, 1,5 ч. ложки сахара, 4 дольки чеснока.

Гороховый суп-пюре с чесноком (итальянская кухня). Разогреть духовку до 200 градусов. Положить неочищенные головки чеснока на противень, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке в течение 20-25 минут, пока он не станет мягким. Дать немного остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть. Пока запекается чеснок, в сковороде обжарить в масле лук. Добавить тмин, помешивать 1 минуту. Затем добавить горошек и запеченный чеснок. Перемешать и влить бульон. Довести до кипения и варить на медленном огне 6-8 минут. Снять с огня. Измельчить миксером, блендером взбить до получения пюре. Приправить по вкусу, вернуть в кастрюлю и снова нагреть. Подавать со сметаной и хрустящим хлебом. На четыре порции 2 головки чеснока, 1 луковица, мелко порезанная, 1 ст. ложка тмина, 800 г замороженного или консервированного зеленого горошка, 1 л овощного бульона.

Сметанный соус с чесноком. Выложить в стакан для взбивания сметану и сливки. Чеснок выдавить через давилку. Насыпать базилик, соль, свежемолотый черный перец. Венчиком взбить в однородную массу. Сметана – 200 мл, сливки – 50 мл, чеснок – 1 зубчик, базилик, соль – по 1/2 ч. ложки, черный перец – по вкусу. Этим соусом можно заправлять салат «Оливье», грибной салат и другие салаты вместо майонеза или сметаны.

Стрелки и листья чеснока маринованные. Стрелки и листья чеснока собрать до того, как у чеснока нальется головка. Зелень тщательно промыть, нарезать кусочками длиной около 10 см. Бланшировать 2 минуты в кипящей воде и сразу остудить холодной. Плотно уложить в ошпаренные банки, влить уксус и залить кипящим рассолом. На дно банки по вкусу кладут любую пряную зелень и гвоздику. Наполненные банки прикрыть крышками и стерилизовать 6-10 минут

с момента закипания воды. Укупорить. Хранить в прохладном месте. Состав маринада: на 1 л воды – 50 г соли, 50 г сахара, 100 г 9-процентного уксуса, 4-5 гвоздик.

Икра из чеснока. Дольки чеснока очистить и истолочь, добавить ядра грецких орехов и снова растолочь. Замочить в воде хлеб, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбивать деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло до образования гладкого пюре. Добавить сок лимона, выложить на тарелку и украсить зеленью. Чеснок – 1 головка, ядра грецких орехов – 1/3 стакана, пшеничный хлеб – 1 ломтик, 3-4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень петрушки.

Свинина, запеченная с чесноком. 500-700 г свинины, 5-7 зубчиков чеснока, соль, перец. Чеснок пропустить через чеснокодавилку или мелко нарезать. Добавить соль, перец, перемешать. Мясо натереть чесноком с солью и перцем. Положить в рукав для запекания или завернуть в фольгу. Выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 40-50 минут. Мясо получается очень сочным и ароматным.

Бастырма. Мясо обмыть, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, дать вскипеть, снять пену, варить до готовности. Готовое мясо слегка остудить в бульоне, вынуть, нашпиговать чесноком (в мясе делать надрезы) и выкладывать на стол. Баранина – 3 кг (задняя нога, ребрышки, почечная часть), чеснок – 100 г, соль, перец молотый, тмин, бадьян – по вкусу.

В заключение отметим, что чеснок, как и любое лекарство, следует употреблять умеренно. Избыточный прием чеснока может вызать спазм сосудов головного мозга и сердца. Больным эпилепсией и беременным женщинам не рекомендуется принимать чесночные препараты. Ограничивать потребление чеснока следует при обострении желудочно-кишечных заболеваний.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ПРИРОДНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ИММУНИТЕТА

Сейчас много говорят о снижении иммунитета. Из-за этого люди чаще болеют простудными заболеваниями и гриппом. Но препараты для повышения иммунитета очень дорогие, нельзя ли их чем-то заменить?
Михаил Осипович Ковнер, г. Могилев.

Нашему читателю отвечает врач-терапевт Сергей Александрович ЖУРАВЛЕВ:

– Действительно, снижение иммунитета, или, как говорят врачи, состояние иммунодефицита, неизменно влечет за собой серьезные последствия: организм начинает слабее бороться с болезнетворными микроорганизмами. Кроме того, поднимают голову аллергия, многие недуги, которые раньше дремали, ничем себя не проявляя. В первую очередь опасности, связанные с иммунодефицитом, угрожают пожилым людям и детям.

Ухудшение экологии, постоянные стрессы, насыщение пищевых продуктов консервантами, широкое употребление фармацевтических препаратов способствуют появлению иммунной недостаточности. Современная фармацевтическая наука разработала целый арсенал синтетических препаратов, призванных повысить иммунитет. В основном это гормоны тимуса и коры надпочечников и их аналоги, с помощью которых проводят «заместительную терапию». При хронических заболеваниях такое лечение вынужденно назначают на довольно длительный период. Такие препараты стоят очень недешево и далеко не всегда по карману пенсионеру или многодетным родителям.

Поэтому бывает полезно вспомнить о давно известных природных стимуляторах иммунитета. В отличие от химических препаратов растительные иммуномодуляторы способ-

ствуют мягкому и постепенному восстановлению защитных сил организма, не нарушая при этом гормонального равновесия. К ним относятся горец птичий, крапива, клевер, медуница, пырей, тысячелистник, хвощ полевой, цикорий, а также пищевые растения – гречиха, горох, соя, фасоль.

В обеспечении иммунитета активно участвует цинк. Этот микроэлемент содержится во многих растениях, в том числе в смородине, гречихе, горохе, фасоли, красном сладком перце, моркови, свекле, овсе.

Выработке антител также способствует селен, который обладает и противоопухолевой активностью. Более 50 лекарственных растений могут накапливать этот микроэлемент, среди которых всем известные алоэ, боярышник, лимонник китайский, мать-и-мачеха, пастернак, родиола розовая, ромашка аптечная, чистотел, эвкалипт.

Макроэлемент магний, участвуя в иммунных процессах, способствует созданию антител, обладает антистрессовым действием, что немаловажно при нарушениях нервной системы. Источником магния служат богатые клетчаткой овощи и фрукты, среди них – капуста белокочанная, цветная и брокколи, кукуруза, редька, свекла. Много магния в орехах лесных и грецких, луке репчатом, картофеле, проростках пшеницы, гречихе, овсе, просе, ячмене, горохе, фасоли, плодах шиповника.

При снижении функции коры надпочечников, которая ведает выработкой стероидных гормонов, применяют лекарственные растения, содержащие растительные стероиды. Вот сбор, рекомендуемый при недостаточности коры надпочечников: взять по 1 ч. ложке медуницы лекарственной, цветков калины, листа черной смородины и череды трехраздельной. Залить смесь трав одним стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить и принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Одна из причин снижения иммунитета – нервно-психическое перенапряжение, особенно возрастающее в холодное и темное время года. Устранить его помогут растения, обладающие седативными и антидепрессивными свойствами: боярышник, валериана, душица, зверобой, липа, мелисса, медуница, хмель, а также все растения, концентрирующие магний. Стоит особо

отметить антидепрессивные свойства огородного растения бораго, известного под названием «огуречная трава». В периоды зимнего сбоя биоритмов организма рекомендуется съедать утром натощак гранат (целый или половинку), чтобы обеспечить организм марганцем, а на ночь пять-семь грецких орехов, которые содержат витамин Е и всю группу витаминов В.

«ХОРОШИЙ» И «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН

Мы все, кому за шестьдесят, знаем, что от холестерина добра ждать не приходится. Но по телевизору часто говорят о каком-то «хорошем» холестерине. Хотелось бы узнать, что это такое, в чем его положительные свойства.

Антонина Васильевна Тимина,
г. Серпухов, Московская область.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Холестерин, еще его иногда называют холестеролом, – это вещество из группы стеринов, содержащееся во всех тканях организма человека и животных, главным образом в нервной и жировой ткани, в печени. Его содержание в плазме крови человека с возрастом меняется: оно наиболее низко у новорожденных (65-70 мг/100 мл), а с 18-20 лет наступает постепенное, но неуклонное повышение его концентрации, продолжающееся до 50 лет у мужчин и до 60-65 лет у женщин. В теле взрослого человека, по данным химического анализа, содержится около 140 г холестерина (примерно 0,2% массы тела), однако, по данным радионуклидных исследований, содержание холестерина значительно выше (200-350 г). Особенно высока концентрация холестерина в корковом веществе надпочечников, головном мозге и нервной ткани.

Показатели уровня холестерина и его соединений служат важным фактором для определения риска возникновения атеросклероза и его осложнений – ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, сосудистых поражений мозга. Врачи уже давно обнаружили, что нарушения обмена холестерина приводят

к его отложению в стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек и образованию камней в желчных путях. Уровень общего холестерина, который всегда присутствует в организме, в норме может колебаться в пределах 3,20-6,20 ммоль/л.

Установлено, что в плазме крови человека весь холестерин находится не в чистом виде, а в виде комплексов с белками, так называемых липопротеиновых комплексов, обладающих разными физико-химическими свойствами и различно влияющими на состояние здоровья.

Так, липопротеины низкой плотности (ЛПНП) стали с легкой руки американских врачей называть «плохим» холестерином, поскольку при нарушении обмена он накапливается в тканях, приводя к образованию атеросклеротических бляшек, суживающих просвет кровеносных сосудов сердца, мозга... Даже небольшое повышение «плохого» холестерина выше 3,0 ммоль/л – это повод, чтобы внимательно присмотреться к своему образу жизни, изменить режим питания.

Однако далеко не весь холестерин – враг нашему здоровью. В состав липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) входит так называемый альфа-холестерин (полезный, или «хороший», холестерин по терминологии американских специалистов), который попадает из различных органов в печень, где перерабатывается в жирные кислоты и выводится из организма. То есть альфа-холестерин играет защитную роль. Снижение концентрации альфа-холестерина – фактор повышенного риска развития атеросклероза, и, наоборот, повышение его уровня расценивают как положительный момент. Считается, что в норме уровень ЛПВП должен быть выше 1,4 ммоль/л. Такой «хороший» холестерин защищает сердце и сосуды мозга от беды.

Отмечено, что наиболее высокий уровень «хорошего» холестерина, как правило, бывает у людей, которые регулярно занимаются спортом, не курят и поддерживают нормальный вес.

Холестерин содержится только в животных продуктах. Особенно его много в куриных яйцах, голландском сыре, говяжьих почках, говяжьей печени, свиной печени. Очень важно правильно выбрать диету, чтобы сохранить необходимый баланс веществ, необходимых для организма. По мнению

АДОНИС (ГОРИЦВЕТ)

Адонис весенний (горицвет) растет в степях, на солонцеватых лугах, на склонах, залежах, на окраинах степных колков в Алтайском крае, Новосибирской и Омской областях; массовое распространение наблюдалось в Барабинской и Кузнецкой степях. Цветет в мае. Траву следует собирать весной, с начала цветения до осыпания плодов. Сушат в пучках (5-6 см в диаметре) на чердаках под железной крышей или в сушилках при 60°С (нельзя сушить на солнце). Хранить траву нужно в плотных упаковках в сухом темном помещении. Корни горицвета собирают осенью, когда растение уже увядает. Их сушат до тех пор, пока они не будут с треском ломаться. Препараты адониса действуют на сердце, создавая оптимальный режим его работы. Обладают также успокаивающим и мочегонным действием. Используют настои (1 ст. ложка травы на стакан воды, настаивать 6 часов, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день). Помогает трава при пороках сердца, заболеваниях сердечной мышцы, при водянке, эмфиземе легких, при болезнях почек, иногда и в качестве обезболивающего средства при некоторых глазных заболеваниях (глаукома). Настойка адониса входит в состав кардиовалена, применяемого при гипертонии, кардиосклерозе, пороках ревматического происхождения. Адонис известен также как средство от малярии, простудных заболеваний, острого воспаления почек, полезен при одышке, отеке ног, при инфекционных болезнях (грипп). Для адониса есть противопоказания (язвенная болезнь, гастрит и энтероколит в стадии обострения), передозировка опасна.

диетологов, оптимальным вариантом рациона, препятствующего образованию «плохого» холестерина, считается такой набор продуктов, при котором соблюдаются следующие пропорции: 25 процентов – овощи в виде салатов; 25 процентов – овощи, прошедшие термическую обработку, 25 процентов – свежие фрукты; 10 процентов – животные белки (яйца, отварное мясо, творог, рыба, молочные продукты); 5 процентов – растительное масло, маргарин.

Однако, если уровень «плохого» холестерина продолжает увеличиваться, необходимо воспользоваться лекарственными препаратами. Один из них – липрамар, позволяющий снизить уровень «плохого» холестерина на 39-60%. Препарат принимают по 10 мг перед ночным сном постоянно. И не забудьте еще об одном: хотя бы один раз в полгода сдайте биохимический анализ крови на печеночные пробы и посетите врача.

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА СМОЛОДУ

Я студентка, и, естественно, мне приходится очень много читать. Но я люблю читать не за столом, а лежа на диване или на ковре. Мама меня за это сильно ругает, говорит, что я так порчу зрение. Ответьте, пожалуйста, права ли мама, и как вообще сохранить зрение при больших нагрузках на глаза?

Анастасия Гречкина, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-офтальмолог Анна Павловна БЕРЕЗИНА:

– Ваша мама, безусловно, права. При чтении лежа увеличивается приток крови к голове и тканям глаз. Результат – повышение внутричерепного и внутриглазного давления, ухудшение зрения.

Чтобы такого не случилось, соблюдайте несложные правила. Читайте, только сидя на стуле. Не держите книгу у носа! Лучшее расстояние от глаз до страницы – приблизительно 30 см. Время от времени меняйте расстояние от глаз до книги: пододвигайте или отодвигайте стул, на котором сидите, откидывайтесь на его спинку или выпрямляйтесь. Причем дей-

ствуйте инстинктивно, подобно тому, как вы вытягиваете ноги, если они затекли.

Не используйте в качестве подставки для книг грудь или колени! В этом положении, во-первых, придется устремлять взор вниз, а во-вторых, вы не сможете дышать глубоко и ритмично. Наилучший для глаз способ чтения, когда книга лежит перед вами на столе.

Во время чтения расслабляйте веки, старайтесь придать мягкость взгляду, не хмурьте брови – тогда и глаза будут меньше уставать.

Мигайте чаще – этим вы поддержите достаточную увлажненность роговицы и избежите неприятного ощущения покалывания, сопутствующего зрительному утомлению.

Чтобы снять ощущение тяжести в глазах, выполняйте движения веками и бровями. И не только в перерывах между чтением.

Время от времени прерывайте чтение, чтобы сделать несколько упражнений, снимающих зрительное утомление и улучшающих кровообращение в глазах.

- Сядьте прямо, расслабьтесь. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем широко откройте их на 3-5 секунд (повторите 6-8 раз).
- Сидя. Быстро моргайте глазами в течение 1-2 минут.
- Встаньте и посмотрите прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поднимите указательный палец правой руки на расстояние 25-30 см спереди от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 секунд (10-12 раз). Если пользуетесь очками, выполняйте упражнение, не снимая их.
- Сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, спустя 1-2 секунды отнимите пальцы (3-4 раза).
- Наклейте на оконное стекло черный квадратик размером с клеточку школьной тетради. Прикрыв один глаз ладонью, смотрите на ориентир 30 секунд с расстояния 30 см, а затем на 30 секунд переведите взгляд вдаль, за окно. Повторяйте упражнение 2-3 раза в день по 4-5 минут каждым глазом.
- Вращайте глазами сначала по часовой стрелке, потом против. Делайте упражнение 2-3 раза в день: сначала 4-5 раз, затем постепенно увеличивая вращения до 12-15.

ВОЗРАСТНЫЕ ВЕСНУШКИ

Я ваша постоянная читательница и почитательница – обращаюсь с вопросом, может, и не очень важным, но беспокоящим меня. Мне сейчас уже 60 лет, а в 55 у меня на лице и руках стали появляться старческие пигментные пятна. От чего они появляются и можно ли их вывести? Очень прошу, ответьте мне, пожалуйста, на страницах вашего журнала.

Надежда Степановна Пашутина, г. Белгород.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Ефим Наумович ПЕВЗНЕР:

– Пигментные пятна, известные также как «печеночные», лентиго или старческие, – обычное явление, когда кожа стареет и не может восстановиться после воздействия солнечных лучей. Чаще всего пигментные пятна появляются после сорока лет, но их также можно заметить и у молодых людей.

Пигментные пятна представляют собой скопления меланина в роговом слое, эпидермисе и, частично, в дерме. Их появление в основном обусловлено длительным пребыванием на солнце и большим скоплением числа меланоцитов в коже человека, которое чаще всего происходит при гормональном дисбалансе. Теоретически пятна на коже могут появиться в любом возрасте. Однако если пятна появляются у молодых людей, то это обычно обусловлено гормональными изменениями, связанными с беременностью, продолжительным использованием некоторых контрацептивов, косметики сомнительного качества или приемом некоторых лекарственных средств.

Самой же распространенной причиной появления пигментных пятен является старение: в сорока-пятидесятилетнем возрасте и старше люди часто жалуются на то, что на коже возникает большее количество пятнышек. Почему это происходит? В основном потому, что клетки постепенно перестают прерывать производство пигмента. С возрастом организм теряет способность выводить токсины через кишечник, почки, печень или легкие, и детоксикация происходит через кожу. Выделение таких свободных радикалов и остав-

ляет пигментные пятна на коже. Гормональный дисбаланс у женщин в период менопаузы и генетическая предрасположенность также могут ухудшить ситуацию.

Пигментные пятна, как правило, появляются у людей со светлой кожей, но темнокожие и смуглые люди также не застрахованы от их появления. Пигментные пятна имеют вид плоских окрашенных фрагментов кожи, цвет которых варьируется от светло-коричневого и красного до серого и черного. Обычно пятна имеют овальную форму. Чаще всего они появляются на участках кожи, наиболее часто подвергающихся воздействию солнечных лучей, – на руках, лице, на лбу, плечах, предплечьях, спине и верхней части ног.

Возрастные пятна безвредны. В большинстве случаев они не представляют никакой опасности для здоровья и не требуют специального лечения. Но многие предпочитают избавиться от них, так как они портят внешний вид, что может вызвать неприятные ощущения, особенно у женщин.

Существуют такие варианты лечения возрастных пятен.

- Отбеливающий крем, который поможет постепенно и безболезненно устранить пятна. Настоятельно рекомендуется использовать в сочетании с лекарственными препаратами солнцезащитные средства.
- Для устранения пятен можно использовать лазерное лечение – достаточно нескольких сеансов. Пятна постепенно исчезают через несколько недель или месяцев. Этот вид лечения имеет очень мало побочных эффектов, но довольно дорог.
- Существует еще одна процедура, которая поможет избавиться от пигментных пятен, – криотерапия, в ходе которой кожу обрабатывают жидким азотом или какими-либо другими подобными замораживающими веществами, устраняющими аномальную пигментацию. После процедуры кожа светлеет. Но замораживание применяется только на тех участках кожи, где обнаружены небольшие скопления пигментных пятен, ведь эта процедура может привести к образованию шрамов или перманентной потере пигментации кожи.

• Дермабразия также применяется для устранения пигментных пятен. В ходе дермабразии кожу «шлифуют» быстро вращающейся щеткой. Эта процедура может вызвать покраснение и временное шелушение кожи, но постепенно на месте снятого верхнего слоя кожи образуется новый – с нормальной пигментацией.

Но все это средства и способы, стоящие денег. Поэтому мы рекомендуем народные средства для устранения пигментных пятен.

• Возьмите 1 ч. ложку хрена, 1/2 ч. ложки свежего лимонного сока, 1/2 ч. ложки уксуса, 3 капли розмаринового масла. Эти ингредиенты следует смешать и наносить на пигментные пятна ватным тампоном один или два раза в день. Средство помогает безболезненно снять верхний слой кожи. Однако людям с чувствительной кожей следует пользоваться этим снадобьем с осторожностью. Когда цвет пятна станет светлее, лечение можно прекратить.

• Старческие пятна на коже рук можно также осветлить смесью месячного настоя чайного гриба и лукового сока. Смешайте 1 ч. ложку лукового сока и 2 ч. ложки настоя чайного гриба. Нанесите эту смесь на руки перед сном, оставив на всю ночь. До следующего утра руки не мойте. В результате длительного и регулярного применения этой смеси коричневые пятна на руках осветляются.

Но, повторяю еще раз, эти пятна абсолютно безвредны, и переживать по поводу их появления не стоит. А для тех, у кого их еще нет, вот несколько советов.

Лучший метод профилактики – сведение к минимуму воздействия солнца. Используйте солнцезащитный крем. Старайтесь не бывать на солнце в часы его наибольшей активности – с 10 утра до 4 вечера. Кожа должна быть скрыта под одеждой, например, рубашкой с длинными рукавами, брюками и широкополыми шляпами. Для профилактики пигментных пятен также следует принимать поливитамины, содержащие антиоксиданты, компенсирующие действие свободных радикалов, например витамины С и Е.

НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ УЗИ

Моя дочь ждет ребенка, и ей уже дважды делали ультразвуковое исследование (УЗИ). Я говорю: зачем его делать – ведь это, наверное, вредно? А дочь отвечает, что я отсталая и процедура совершенно безвредна. Подскажите, пожалуйста, так ли это?

Анастасия Семеновна Горюхина,
г. Ростов, Ярославская область.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Ирина Борисовна ДИВОВА:

– Слухи об абсолютной безопасности УЗИ явно преувеличены. Неслучайно специалисты делают исследование в перчатках – считается, что резина защищает руки от ультразвука. Правда, неприятные ощущения возникают лишь у медиков, длительно контактирующих с акустическим полем прибора: за те несколько минут, которые длится УЗИ, вы конечно же ничего такого не испытаете. Однако потенциальная опасность для развивающейся жизни намного выше, чем для сформировавшегося организма взрослого человека. Поэтому лучше проявить разумную осторожность.

Рекомендую следующую технику ультразвуковой безопасности для будущих мам.

Правило первое. Откажитесь от ультразвукового определения беременности, если планируете сохранить ее. Воспользуйтесь другими методами ранней диагностики, например, иммуноферментным микроанализом сыворотки крови или тестом на выявление в моче специфического гормона беременности.

Правило второе. Не делайте УЗИ на ранних сроках беременности – в первые 3 месяца, когда закладываются органы и системы будущего ребенка, а вмешательство извне способно нарушить этот процесс.

Правило третье. Ограничьтесь одной, самое большее – двумя процедурами. Ни в коем случае не повторяйте УЗИ из недели в неделю, как это делают некоторые дамы, желающие, чтобы «все было под контролем».

Анатомия болезни

Алла МИОРОВА,
кандидат медицинских наук

ГАЙМОРИТ – НАШ СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ

Действительно, гайморит известен медикам с давних пор. Еще в семнадцатом веке английский анатом и врач Н. Гаймор (1613-1685 гг.) описал случаи воспаления слизистой оболочки пазухи, которая располагается в теле верхней челюсти. С тех пор его именем стали называть и саму пазуху – гайморова, и ее заболевание. Но, увы, даже старые знакомые подчас способны доставить немалые огорчения. Эти слова в полной мере относятся к гаймориту.

ПЕЩЕРЫ В ЧЕРЕПЕ

На лицевом черепе человека имеются не только парные гайморовы пазухи, но и другие образования, объединенные общим названием – придаточные пазухи носа. Анатомы относят к ним также лобную, клиновидную (основную) пазухи и решетчатый лабиринт.

Все эти полости, напоминающие пещеры, сообщаются между собой и носовыми ходами, являясь, таким образом, столбовой дорогой для продвижения инфекции.

Изнутри все пазухи выстланы слизистой оболочкой, состоящей из клеток мерцательного эпителия, которые благодаря своим движениям, напоминающим поле пшеницы во время ветреной погоды, создают постоянный ток жидкости из пазухи наружу. В норме микробы, частицы твердых тел уносятся этими эпителиальными «волнами» из пазухи в полость носа.

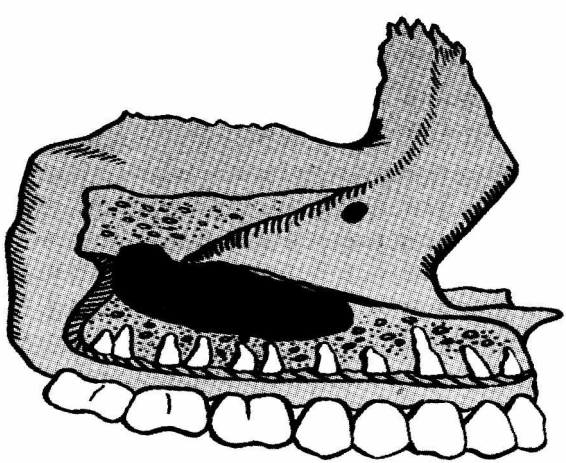
Однако ситуация кардинально меняется при самом банальном насморке, когда поток микробов из полости носа начинает идти «против течения» – в сторону гайморовой пазухи. Слизистая оболочка набухает, и просвет, ведущий из пазухи в полость носа, постепенно закрывается, начинается острый гайморит, а затем и воспаление других придаточных пазух. Постепенно накапливаемая слизь превращается в гной, который имеет вязкую консистенцию и очень плохо эвакуируется из пазухи. Тем временем болезнетворные бактерии размножаются в по-

лости пазухи, вырабатывая большое количество токсинов, действующих на соседние ткани и организм в целом. Прежде всего реагируют глаза – появляется нарастающий отек век, они краснеют, может отмечаться выпячивание глазного яблока вперед – экзофтальм. Гнойный процесс способен разрушить стенки гайморовой пазухи и проникнуть в костную ткань, вызвав воспаление кости верхней челюсти – остеомиелит.

Но воспалительным процессом дело не ограничивается: в гайморову пазуху из-за отека слизистой перестает поступать воздух, нарастает давление, которое и становится причиной сильных болей.

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Воспаление верхнечелюстной гайморовой пазухи может протекать остро или принимать затяжной, хронический характер, время от времени давая о себе знать после прогулки под осенним дождем, а также сопровождая своих «коллег» – ОРЗ, грипп, насморк, простуду, ангину. Но особенно часто гайморит сопутствует заболеваниям зубов и десен.



Пояснение к рисунку: взаимоотношение дна верхнечелюстной пазухи (черного цвета) и корней зубов верхней челюсти.

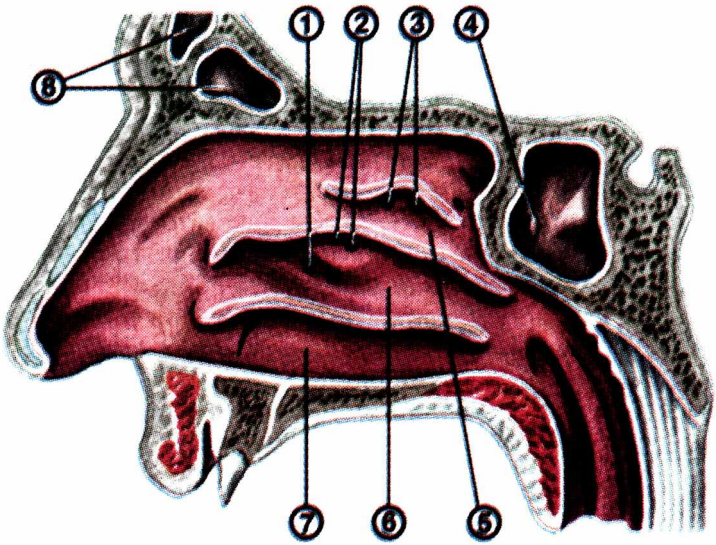
Даже незначительный кариес четырех задних зубов, расположенных на верхней челюсти, частенько оборачивается серьезным воспалительным процессом в гайморовой пазухе. Дело в том, что корни этих зубов практически упираются в нижнюю стенку пазухи, отделяясь только надкостницей и слизистой оболочкой.

Болезнетворные микробы с легкостью преодолевают этот хрупкий барьер. Особо опасными могут стать остатки корней сломанных зубов, служащие постоянным источником инфекции. Такой путь переноса инфекции врачи называют одонтогенным – от латинского «исходящий из зуба». Так что призыв Козьмы Пруткова «Зри в корень!» вполне можно воспринимать как призыв к профилактике гайморита.

В стоматологической практике одонтогенный гайморит подчас встречается как осложнение после неудачного удаления зуба, когда происходит перфорация дна верхнечелюстной пазухи (так называемый перфоративный гайморит). Иногда такая перфорация сопровождается проталкиванием зуба или его корня в гайморову пазуху.

Кроме того, вредоносные стрептококки, стафилококки, пневмококки, патогенные грибки проникают в гайморовы пазухи с током крови или лимфы. Впрочем, гайморит вполне способен проявить свой отвратительный характер и без этих микробов-вредителей: подчас причиной острого воспалительного процесса в верхнечелюстной пазухе становится аллергия. Иногда достаточно весенним вечером вдохнуть запах цветущей сирени, чтобы утром проснуться с симптомами острого аллергического гайморита.

Причиной аллергического гайморита могут стать микроскопические пылевые клещи, обитающие в сырых, теплых, плохо проветриваемых квартирах. Основные места их проживания – подушки, перины, ковры, одеяла, мягкая мебель. Питаются клещи микроскопическими грибками, чешуйками кожи и волос человека. Чтобы избавиться от нежелательных квартирантов, рекомендуется еженедельно проводить обработку ковров и мягкой мебели щеткой или губкой, смоченной в слабом растворе марганцовки.



Схематическое изображение правой половины носовой полости. Пояснения к рисунку: 1 – отверстие верхнечелюстной пазухи; 2 – отверстия средних ячеек решетчатой кости; 3 – отверстия задних ячеек решетчатой кости; 4 – зонд, введенный в отверстие клиновидной пазухи; 5 – верхний носовой ход; 6 – средний носовой ход; 7 – нижний носовой ход; 8 – лобная пазуха.

Нередко острый гайморит является осложнением перенесенного гриппа, кори или скарлатины. Хроническое воспаление верхнечелюстных пазух может возникнуть в результате нарушения оттока накопившейся в них слизи (секрета), что наблюдается при утолщении слизистой оболочки носа, гипертрофии носовых раковин, искривлении перегородки носа, закрывающей выводные отверстия верхнечелюстных пазух – верхнечелюстные расщелины.

НЕДУГ ОСЛОЖНЕНИЙ

Казалось бы, гайморит напрямую не угрожает жизни больного. Но неприятностей этот недуг способен доставить немало, а его осложнения грозят серьезными проблемами...

При остром гайморите пациенты жалуются на озноб, повышение температуры тела, плохое самочувствие, светобоязнь

и слезотечение. Одним из основных симптомов воспаления верхнечелюстных пазух бывают распирающие боли в передней поверхности лица, отдающие в лоб, скуловую кость, корень носа и зубы, которые еще более усиливаются при наклоне головы, кашле и чиханье, при надавливании на область пораженной пазухи. Нос обычно заложен больше с одной стороны, выделения из носа также односторонние; вначале они бывают жидкими, серозными, затем становятся мутными, вязкими и гнойными. На стороне пораженной пазухи, как правило, снижается обоняние, отмечаются припухлость щеки и отек нижнего или верхнего века. Иногда возникает слезотечение вследствие закупорки слезно-носового канала.

Для хронического гайморита характерны общая слабость, недомогание, быстрая утомляемость, головная боль, чаще возникающая в вечернее время, заложенность носа.

По данным опроса, жалоб и объективного осмотра, не всегда можно отличить острый гайморит от воспалительного процесса в других придаточных пазухах (лобной, решетчатой) и установить форму заболевания. Для уточнения диагноза необходимо провести ряд дополнительных исследований: рентгенографию придаточных пазух носа, диагностическую пункцию и промывание верхнечелюстной пазухи.

Гайморит нередко называют болезнью осложнений. Наиболее опасными считаются внутричерепные осложнения гайморита – отек мозговых оболочек, серозный или гнойный менингит, энцефалит, абсцесс мозга. Течение таких заболеваний очень тяжелое и далеко не всегда оканчивается полным выздоровлением, поэтому легкомысленное отношение к, казалось бы, «безобидному» гайморите чревато большими неприятностями.

ЛЕЧЕНИЕ

Гайморит – серьезный враг здоровью, шутить с которым не рекомендуется. Следует помнить: гайморит редко проходит сам по себе.

Первый принцип любого метода лечения – это индивидуальный подход к каждому конкретному больному. Так, при хроническом воспалении верхнечелюстных пазух крайне важно точно определить природу микроба – возбудителя воспалительного процесса и дать оценку иммунного состояния всего организма.

В острой стадии гайморита, если повышена температура, лучше отказаться от твердой пищи, а пить только свежие фруктовые и овощные соки. Полезен морковный сок или его смесь с соком свеклы и огурца, или соком шпината. Для коктейля взять по 100 мл сока огурца и свеклы или 200 мл сока шпината и смешать с 300 мл морковного сока.

После соков постепенно переходить к сбалансированному питанию, но избегать употребления жареной пищи, продуктов, содержащих крахмал и белый сахар, пирогов, кондитерских изделий, белого хлеба, риса, макарон.

Для успешного лечения гайморита важно обеспечить хороший отток содержимого из пораженной пазухи. Для этого местно применяют сосудосуживающие капли, спреи, ингаляторы, устраняющие отек слизистой оболочки. Ассортимент препаратов, используемых для этих целей, достаточно широк: нафтизин, тизин, називин, санорин, ксимелин, назол, галазолин.

Чтобы лекарство точнее попало в очаг воспаления, пациенту следует лечь на бок, после чего закапать сосудосуживающие капли в половину носа, на которой лежит больной – капли должны попасть на боковую стенку носа. В таком положении следует находиться не менее 5 минут. Затем следует повернуться на другую сторону и повторить процедуру с другой половиной носа. Спустя 5 минут следует высморкаться. Только после использования этих капель можно закапывать другие – обладающие антибактериальным, противовоспалительным или обезболивающим эффектом.

Хороший эффект дает метод промывания носа антисептическими (фурациллин) растворами.

При остром гайморите также широко используют физиотерапевтические методы лечения: соллюкс, диатермию, токи ультравысокой частоты; при хроническом течении заболевания – микроволновую терапию, электрофорез лекарственных препаратов (антибиотиков, гормонов и др.), диадинамические токи, диадинамофорез, грязелечение, парафиновые аппликации, ингаляции и аэрозоли.

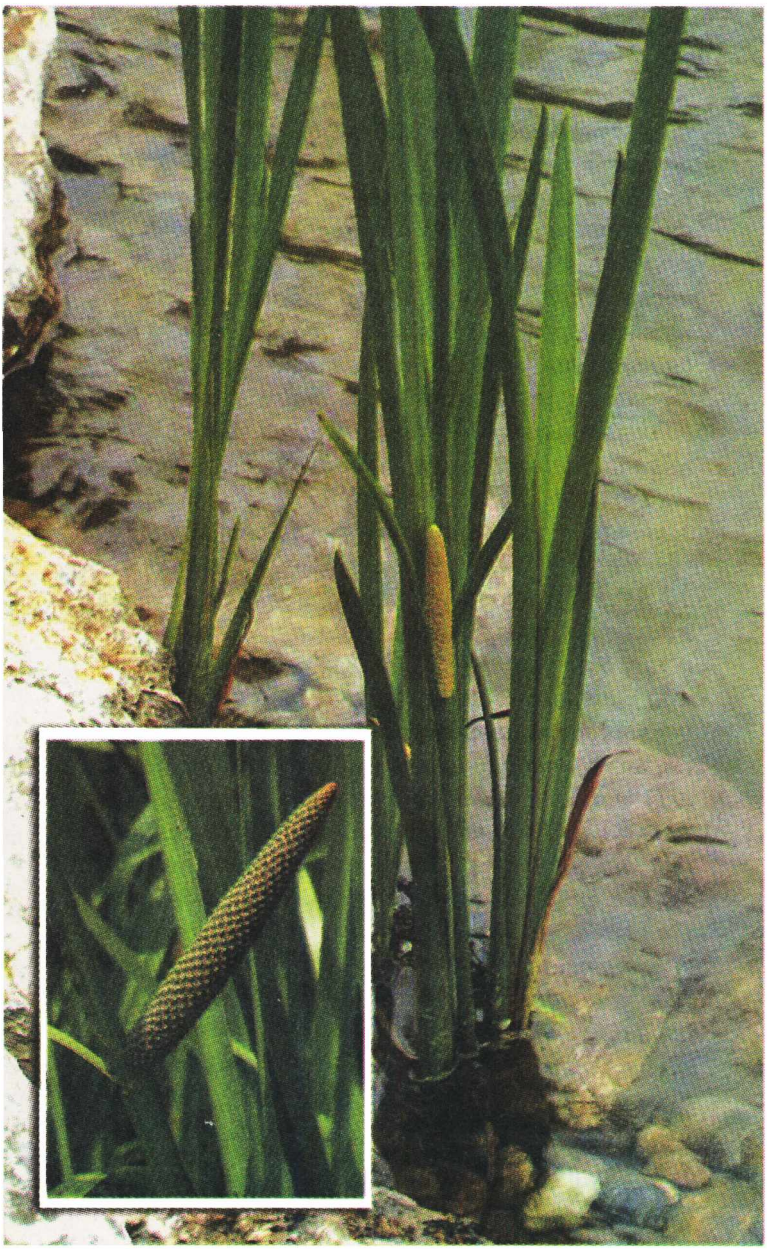
При показаниях (высокая температура, длительность заболевания более пяти дней, интоксикация, опасность осложнений) при остром гайморите назначают жаропонижающие средства, антибиотики (предпочтительно цефалоспорины), антигистаминные средства (димедрол, трексил, кларитин и др.), витамины.

Для лечения хронического гайморита аллергического происхождения используют средства неспецифической (хлорид кальция, антигистаминные препараты и др.) и специфической (малые дозы аллергенов, вакцины и аутовакцины) гипосенсибилизации.

Нередко при гайморите врачам приходится прибегать к пункции верхнечелюстной пазухи специальной иглой. После обезболивания из пазухи отсасывают гнойное содержимое, а затем промывают ее теплым раствором марганцовки, фурацилина или риванола. После удаления промывной жидкости в пазуху вводят антибиотики с учетом чувствительности к ним микробов, кортикостероиды, разжижающие густой секрет протеолитические ферменты. Для постоянного дренирования верхнечелюстной пазухи устанавливают тонкие катетеры.

Лечение хронического воспаления верхнечелюстных пазух следует начинать с устранения причин заболевания. При одонтогенных гайморитах следует вначале провести санацию зубов, после чего лечение часто оказывается более продуктивным. При отсутствии эффекта от обычной терапии врачам приходится прибегать к хирургическому вскрытию верхнечелюстной пазухи, которое производится через носовой ход. Однако всегда следует иметь в виду, что никакая радикальная хирургическая операция не приведет к излечению, если не устранена ос-

АИР обыкновенный



АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

Аир обыкновенный, или аир болотный, или аир тростниковый, или ирный корень, растет по берегам рек и озер, на мелководье, на болотах. Имеет очень толстое ветвистое корневище. В деревнях считалось, что вода, где растет аир, — чистая, пригодна для питья. Встречается растение в европейской части страны и от юга Сибири до Дальнего Востока. Растение обладает сильным пряным запахом, а также терпким и пряным вкусом. Корневище аира содержит эфирное масло и горечи, а также дубильные вещества, сахариды, крахмал, фитостеролы и слизи. В лечебных целях корни растения выкапывают поздней осенью и сушат при температуре не выше 30-35 градусов. Используют при болях в желудке и расстройствах пищеварения, в случаях слабого и «нервного» желудка, как при недостатке, так и при избытке желудочных кислот. Из измельченных высушенных корней готовят отвар: 30 г сырья на 1 л воды, варят до 15 минут в закрытой посуде, принимают по 2 стакана в день. Отвар полезен также при гепатитах, холециститах, при камнях в почках, при отеках. Из корней готовят чай, он возбуждает аппетит, уменьшает изжогу и улучшает работу желчного пузыря. В качестве пряно-ароматического растения аир как заменитель лаврового листа, корицы и имбиря добавляется в супы, рыбные бульоны, темные соусы, к белокочанной и краснокочанной капусте, к жареному мясу и картофелю, к овощам. Он улучшает вкус сладких блюд, фруктовых супов, салатов.

новная причина заболевания. Так, при полипах в носу сначала производят удаление полипов, а затем приступают к лечению гайморита.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Еще наши пращуры применяли при воспалении гайморовой полости домашние физиотерапевтические методы лечения, прикладывая к больным местам горячие яйца, сваренные вкрутую, или мешочки с нагретой солью, песком. Пользовались они и другими рецептами, некоторые из которых не потеряли своей актуальности и сегодня.

При гайморите надо натереть кожу над верхнечелюстной пазухой долькой чеснока, а затем втирать смесь березового угля с соком корня лопуха войлочного в течение 20-30 минут. Рекомендуется провести 2-3 процедуры.

Хорошо помогает при гайморите свежеприготовленный сок лекарственного каланхоэ из выращенного дома растения (тот, что продают в аптеках, содержит спирт и при нанесении на слизистую оболочку носа может вызвать ожог). Этот раствор обладает свойствами антибиотика и действует как на вирусы, так и на болезнетворные бактерии.

Нужно помнить, что перед закапыванием сока каланхоэ ребенку надо развести его кипяченой водой и как следует отсморкать малыша. Не бойтесь частого чихания после закапывания капель – при этом полость носа освобождается от бактерий и вирусов.

Почти с такой же эффективностью можно использовать свежеприготовленные соки свеклы и моркови, а также масляный сок лука и чеснока. Смешайте в равных частях по объему сок алоэ, траву чистотела и мед. Закапывайте 3-5 раз в день по 5-10 капель в каждую ноздрю. Однако следует помнить об аллергии, которая нередко бывает у детей на мед и красные овощи.

Народная медицина рекомендует при острых гайморитах и обострениях хронического – медовые ингаляции. Для этого в кастрюльке вскипятите около 1 л воды, в кипяток опустите 1 ст. ложку меда, наклонитесь над каст-

рюлькой и вдыхайте лечебные пары. Для ингаляции также хорошо использовать картофель. Его следует тщательно вымыть и варить до появления характерного картофельного запаха. В отвар перед процедурой можно добавить одну-две капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот семь-десять минут. После ингаляции лечь в постель, а затем выпить стакан теплого чая с медом или малиновым вареньем.

Хорошим противовоспалительным действием обладают цитрусовые. Один лимон варить на медленном огне в течение 10 минут. Охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Добавить 2 ст. ложки глицерина, тщательно перемешать и добавить меда до заполнения стакана. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день перед едой и перед сном.

Многим больным помогает такая смесь: на 100 г подсолнечного или оливкового масла берут 1 ст. ложку (с верхом) измельченного багульника, настаивают в течение 3-4 недель в темном месте, ежедневно взбалтывая; процеживают, отжимают. Закапывают по 1 капле 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Вымытый неочищенный корнеплод черной редьки натрите на мелкой терке, 1–2 ст. ложки кашицы заверните в кусочек ткани и положите на больное место, предварительно смазав его растительным маслом или детским кремом. Сверху накройте пергаментом и замотайте шарфом. Такой компресс делают перед сном на 10 минут при воспалении гайморовых пазух.

Свежий корень хрена натрите на мелкой терке или прокрутите в мясорубке. Кашицу из хрена нанесите тонким слоем на плотную хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную 4 раза. Сверху хрен тоже следует прикрыть тканью. Компресс поместите на лоб, как можно ближе к переносице. Кожу предварительно следует смазать растительным маслом или детским кремом. Держать компресс до ощущения жжения. Процедуру делать 1-2 раза в день (после процедуры не рекомендуется выходить на улицу).

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- Любовь моя, на грусть похожая
- Отправьте тигра погулять
- Держите голову в тепле
- Дайте ногам отдохнуть
- Говорят, на Святки, что ни пожелается...
- Увлажняйте кожу на ночь
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!
Сегодня мы вновь будем говорить о женской душе, ее трудностях и боли, о том, как ранит женское сердце непонимание и холодность в семье. Что может произойти с женщиной, не знавшей разделенной любви и отправившейся на поиски счастья, вы узнаете из письма в редакцию.

Разговор по душам

ЛЮБОВЬ МОЯ, НА ГРУСТЬ ПОХОЖАЯ

От скуки злой, от маяты желаний гибельных
Свою судьбу швырнула ты?
Шарль Бодлер.

«Как жить дальше, не знаю. Еще совсем недавно я была замужней женщиной. Моя жизнь была выстроена по плану: институт, замужество, дети. Все, как хотела мама. С юности она твердила мне: «Смотри, не прозевай жениха. Опоздаешь — не создашь хорошей семьи». Что в ее представлении «хорошая семья»? Чтобы было, как у людей. Вот я и вышла за того, кто предложение сделал. Чувств особых не было. Но ведь замуж выходить надо, вот и пошла под венец.

Я долго была идеальной женой, а потом вдруг устала. А тут, как наваждение, — нахлынуло чувство к мужчине, с которым и знакома-то была всего ничего. Он — само внимание, заботливый, предупредительный. А как красиво ухаживал, говорил комплименты! Голова закружилась...После знакомства он сразу пошел в атаку. И я не устояла. Если в семье я была женщиной по хозяйству, то с ним почувствовала себя настоящей Женщиной, которой восторгаются и лелеют.

Эта встреча перевернула мою судьбу. Я все перечеркнула и решила начать жизнь заново с человеком, которого полюбила, но, как выяснилось, совсем не знаю. Он был полной противоположностью мужу. Мне было страшно соприкоснуться с новыми чувствами и больно за нашу с мужем прежнюю жизнь, за все, что складывалось годами. Но я решилась и ушла. Вот только любви нашей хватило ненадолго. Он очень скоро показал себя с неожиданной стороны. Оказался человеком рез-

ким, порой грубым, не терпящим возражений. Рассудок мне подсказывал: нужно уходить, и как можно быстрее. Но как я посмотрю детям в глаза, маме, соседям, о муже и говорить не приходится!

Я вернулась в родительский дом. Сижу и оплакиваю свою жизнь...».

Напрасно! Не давайте одолеть себя отчаянию. Да, ваши иллюзии разрушены. Вас угнетают горечь и боль разочарования, болезненное чувство вины. Слишком многое вы поставили на карту – спокойствие, отношения с родными и близкими, чувство собственного достоинства. Есть от чего впасть в уныние. Но вы неодиноки. Боль разочарования и утраты пережили многие женщины, по-разному справляясь с крушением надежд. Кто-то, как и вы, впадал в отчаяние, а кто-то смотрел на ситуацию с горечью и иронией: «Сочинил же какой-то бездельник, что бывает любовь на земле...» – писала в минуты душевной боли Анна Ахматова.

Взгляните и вы на свою любовную историю объективно и самокритично. Это поможет восстановить не только душевное равновесие, но и понять причину неудачи, а значит – найти достойный выход. Предлагаю посмотреть на вашу непростую ситуацию шире, с учетом ваших семейных обстоятельств. Вы пишете, что пошли под венец, не испытывая большой любви. Вот как говорил о своих героях, поженившихся без ярких чувств, Иван Тургенев: «Живут хорошо и, может быть, доживут до любви». А может быть, и нет?..

Не корите себя – редко бывает так, чтобы один из супругов воспылал юношеской любовью к другому по прошествии многих лет семейной жизни. Хотя бы потому, что изначально этих чувств не было. Холодность в семье с первых же дней после свадьбы – явление нередкое. Вспомните, в недавнем прошлом судьбу детей вершили родители. Выбирали женихов, невест по своему разумению. А молодые до свадьбы могли быть и не знакомы друг с другом. Что из этого выходило, мы знаем из литературы. Кто-то жил по принципу: стерпится-слюбится. Для некоторых такая жизнь становилась несчастьем. Кто-то искал любви всю жизнь и не находил ее...

Вот и вы отправились на поиски своего счастья. Да, не повезло! Но ведь несмертельно! Будьте справедливы к себе – вам хотелось испытать сильные, яркие чувства. Внутренне вы были готовы к этому, и встреча произошла. На смену вашему раздражению пришла погоня за призрачной любовью. Вы встретились и тут же решили примерить на себя роль мужа и жены. Но как только обрели кусочек счастья, беда настигла вас. И вы долго еще будете задавать себе вопрос: «Почему?» А ответ лежит на поверхности – вам не хватило любви в браке, и при первой же возможности вы поторопились создать новую семью, не проверив ни свои, ни его чувства. Извлеките уроки, поблагодарите судьбу и идите дальше. Мы всегда знаем, за что нам роптать на судьбу, но не ведаем, за что благодарить. Не достигнув желаемого, начинаем винить кого угодно, только не себя. Но даже отрицательный опыт имеет большую ценность. Наш роман мы пишем сами – без помощников и подсказок. И допускаем немало ошибок. «Люди, встретившиеся нам, – писал Гете, – лучшее зеркало, чтобы узнать самого себя». И поясняет, что все происходящее в жизни человека отражает состояние его внутреннего мира.

Вас беспокоит, а что люди скажут? По обывательским меркам такой внезапный уход из семьи жены, матери ассоциируется с распущенностью. Но эти категоричные суждения – именно обывательские, и они не должны ранить вам душу. Поговорят и перестанут. Где им знать, что подобные судьбоносные поступки имеют еще и скрытые мотивы. Видимо, даже для вас самой стал загадкой ваш внезапный уход из семьи. Многие иногда и не догадываются об истинных причинах своих же действий. Ведь почему-то не смутила вас быстротечность романа? Уверена, легкомыслие тут ни при чем. Речь идет о более глубоких и тяжелых вещах. Предпосылкой для неординарного поступка, порой ломающего судьбу человека, часто оказывается душевная травма, связанная с первым неудачным опытом в любви. Разочарования такого рода могут искалечить душу и вызвать комплекс неполноценности, хотя человек себе в этом никогда не признается. В

результате снижается сознание собственной значимости, женщина начинает доказывать себе, что может нравиться. И... делает ошибки.

Вот одна из них. Знаки внимания вам оказал мужчина, который был полной противоположностью вашему мужу. И у вас тут же сработала женская тактика перевернутой логики – плохое считать хорошим. А в результате то, что притягивало вас в избраннике, обернулось кошмаром. Вы думали, что встретили настоящего, сильного мужчину, на которого можно опереться, найти защиту. Но защищаться пришлось от него самого. Вот такую злую шутку сыграла с вами неприязнь к мужу.

Вы пишете, что сидите дома и оплакиваете свою жизнь. Зачем же программировать себя на неудачи? Как только человек погружается в тяжелые воспоминания, он действительно попадает в неприятные истории. Не оставайтесь наедине с собой. Одиночество – неизбежный спутник депрессии. Поверьте, если человек сам себя не будет вытаскивать из трясины проблем, никто ему не поможет. Главное, не надо вживаться в роль жертвы, психологически удобную и выгодную. Перед вами жизнь поставила серьезные задачи: надо поднимать детей, надо везде успеть. Надо работать, словом, как-то жить. А жизнь, как известно, невозможно повернуть назад. И не нужно изводить себя вопросом, что было бы, если бы это разрушительное чувство вас не настигло? Видимо, судьба не так слепа, когда посылает нам испытание любовью. Вы приобрели опыт, а это уже хорошо. К тому же после тридцати для женщины наступает счастливое время. В этой сложной формуле с тремя неизвестными: любовь – семья – дети многое вами уже реализовано. Позади и жестокая конкуренция, свойственная юным созданиям. И тревожные ожидания предстоящего замужества, так омрачающие жизнь молодым женщинам. Это держит их в большом нервном напряжении. А вы все это уже прошли. Поэтому, если судьба посылает вам испытание одиночеством, это не так болезненно. Надо только признаться себе: «Да, мне сейчас нелегко, но мне дан шанс идти вперед. И я это сделаю». Такая трезвая оценка случившегося – уже шаг к исцелению души.

ОТПРАВЬТЕ ТИГРА ПОГУЛЯТЬ

«Мы напряженного молчанья не выносим», – сказал поэт Мандельштам. Общение играет в нашей жизни замечательную роль, равно как отсутствие его – отрицательную. Об этом и задумалась группа американских врачей под руководством онколога Тойча, предложив антистрессовую методику. Надеемся, она поможет вам посмотреть на себя со стороны и сделать нужные выводы. Вскоре вы убедитесь, как легко добиться благотворных изменений в себе, если внимательно отнестись к своим ощущениям.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Ваш комок напряжения и боли постарайтесь собрать в одно место и представить его в виде конкретного ощущения. Теперь постарайтесь почувствовать, есть ли у этого ощущения форма и какая она – круглая, прямоугольная, объемная или плоская? Есть ли фактура – гладкая или шероховатая? Есть ли у него температура – выше она вашего тела или ниже? Есть ли звук и какой он – высокий, низкий, прерывистый или непрерывный? Вы также можете представить вашу боль в виде какого-либо животного.

Посмотрите, какие из качеств не вызывают у вас беспокойства, а в каких сосредоточено ощущение дискомфорта. Это может быть, например, серый цвет, кусочек льда или ощетинившийся тигр. Постарайтесь поиграть с этими качествами – попробуйте серый цвет превратить в голубой, лед опустить в горячую воду, а тигра отправить погулять – пусть он порезвится на природе.

Мысленно видоизмените эти качества до такой степени, чтобы они перестали вызывать у вас беспокойство. Если трудно добиться этого сразу, постарайтесь найти новые варианты. Например, погладьте то больное место, где сидит ваш «тигр». Почувствуйте, как его жесткая щетина превращается под вашими руками в мягкую шелковую шерстку.

Постепенно вы заметите, как ваше первоначальное ощущение тревоги меняется – негативные чувства страха, гнева или дискомфорта начинают становиться вашим удовольст-

вием. Поблагодарите ваше ощущение за проделанную работу. Попрощайтесь с ним и с вашей тревогой. Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

Наши консультации

ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ В ТЕПЛЕ

Многие женщины, опасаясь испортить прическу, отказываются от головных уборов. Поговорим о том, что грозит любительницам ходить с непокрытой головой в холодное время года.

Переохлаждение головы чревато серьезными заболеваниями. Часто застужаются затылочные мышцы и корни волос. Боли при этом бывают настолько сильными, что даже обычное расчесывание волос становится мучительным. Вот какой случай описал известный терапевт М. Мудров.

Дело было в начале прошлого века, когда купцы имели лавки в Московском Кремле. К доктору обратился купец с жалобами на сильные головные боли. Зима в ту пору стояла морозная. После осмотра Мудров поинтересовался: «А через какие ворота ты едешь к себе в лавку?» – «Через Спасские...». – «Так вот, с сего дня будешь ездить через Боровицкие». С тех пор у купца головная боль прошла. Когда Мудрова потом спросили, в чем же дело, – внушение или так подействовал его авторитет, – врач объяснил все просто. В то время на Спасских воротах висела икона. Проезжая зимой в открытой пролетке, купец каждый раз снимал шапку, чтобы перекреститься на икону. На Боровицких воротах иконы не было.

Сегодняшняя мода не носить головных уборов в холодное время года опасна переохлаждением организма и прежде всего самой головы. Если, к примеру, продует шею или уши, то облегчить боль может легкая шапочка, которую следует надевать на ночь. Неслучайно в старые добрые времена, заботясь о здоровье, укрывали голову чепчиком или ночным колпаком – это помогало избавиться от головной боли. Ночной колпак можно заменить плотной шерстяной повязкой, которая закрывает лоб, уши, а сзади – нижнюю часть головы под затылочным бугром. Такая повязка снимает боли почти любого происхождения.

Просто и полезно

ДАЙТЕ НОГАМ ОТДОХНУТЬ

Если вам приходится постоянно быть на ногах, найдите время, чтобы выполнить несколько упражнений для их расслабления.

Сядьте, положите правую стопу на левое колено, обхватите пятку левой рукой, а правой потяните пальцы ноги. Потом поменяйте ноги.

Покатайте подошвами круглую палку.

Встаньте на подставку высотой с книгу, касаясь пятками пола. Поднимайтесь, чтобы стопы приняли горизонтальное положение.

Походите босиком по коврику с шипами или мелким камешкам.

Полежите несколько минут с приподнятыми ногами, подложив подушку или валик. Упражнения полезны при варикозном расширении вен и для активизации всего организма.

Азбука хорошего настроения

ВСЕ МЫ ВЕРИМ В ЧУДО

Вот и погасли праздничные свечи. Позади – волшебная новогодняя ночь. Но грустить не надо. Настоящие праздники только начинаются. «В ночь перед Рождеством звезды словно сходят с небес и рассыпаются по земле, зажигаясь в бедных домах и богатых дворцах...» – писал Андерсен. Это вспыхивают огоньки на елках, знаменуя начало всеобщего праздника.

7 января – Рождество Христово. У православных христиан этот праздник считается вторым по значению после Пасхи. Поэтому его так ждут и взрослые, и дети. С этим светлым и таинственным днем люди всегда связывали свои надежды на будущее, верили в чудо. И первое чудо свершилось – родился Спаситель.

14 января – день памяти Василия Великого. Но кто же он, святой Василий? На 18-м году жизни он отправился в Константинополь, потом в Афины, где и принял Святое Крещение. Затем удалился в пустыню. Слава о подвигах и праведной жизни Василия многих привлекала к нему. Он основал

несколько монастырей в Понтийской области и сам установил для них правила монашеской жизни, заступался за угнетенных и гонимых. Василий Великий разработал свой вариант литургии. Она совершается в храмах 10 раз в году, в том числе и в день памяти святого – 14 января.

С 7 января до Крещения (19 января) – Святки.

ГОВОРЯТ, НА СВЯТКИ, ЧТО НИ ПОЖЕЛАЕТСЯ...

«Раз в крещенский вечерок девушки гадали». Эти строки из поэмы Жуковского «Светлана» известны многим. Сколько надежд и тайн связывали на Руси с гаданием.

Считалось, что на Святки можно загадывать любое доброе желание, которое обязательно сбудется, а гадания на Васильев вечер (с 13 на 14 января) точно предскажут судьбу. В этот день люди празднуют Старый Новый год. Крестьяне садились за обильный стол. Святки – в самом разгаре.

Само слово «святки» говорит о значении святости этих дней для всех христиан. А еще в январе, по древним поверьям, нечистая сила начинает рыскать по земле, и, чтобы отогнать ее, на Руси рядились в немыслимые одежды. Считалось, что беда в этом случае обойдет дом стороной. Гадать можно было только после того, как отгонишь всякую нечисть. В основном людей интересовал вопрос о суженом. Чтобы увидеть будущего мужа, в полночь зажигали свечу, садились перед зеркалом со словами: «Ряженый-суженый, приди ко мне ужинать».

Гадала и знаменитая поэтесса Марина Цветаева. Когда она увидела в зеркале размытый образ мужчины в военной форме, она упала в обморок и не приходила в сознание почти сутки. Что интересно, именно военный (Сергей Эфрон) стал ее мужем. Старые гадалки предупреждают, что заговаривать с видением не стоит, иначе свадьбе не бывать.

Еще с языческих времен сохранились приметы, в некоторые из которых многие верят до сих пор. Считалось, что дуб оберегает дом от материальных трудностей и деловых неудач, а также привлекает солидных женихов. С лета девушки за-

пасались желудями, чтобы накануне праздника разбросать их вокруг дома. Наутро их нужно было отыскать. Девушки верили: подобранные «на счастье» желуди помогают удачно выйти замуж.

Если в доме был больной, старые знахари использовали в эту ночь силу дуба. У больного срезали пучок волос, скручивали в жгут и прибивали к могучему, раскидистому стволу.

Хозяйке на заметку

НЕЖДАННЫЕ ГОСТИ

В рождественские дни неожиданно могут нагрянуть гости. Что подать к столу? Спасти положение помогут закуски, которые можно приготовить быстро из тех продуктов, что окажутся у вас под рукой.

Салат с апельсинами и оливками. Очистите апельсины и порежьте на 5-6 ломтиков каждый. Разложите их на блюде с листьями салата. Добавьте оливки. Сбрызните лимонным соком, приправьте солью и сахарной пудрой и подавайте к столу.

Кальмары с яблоками. Очистите 700 г кальмаров, промойте, отварите в течение 10 минут. Снимите кожуру с 2 яблок, удалите сердцевину и нарежьте пластинками, мелко нашинкуйте яйцо, соедините с 2-3 ст. ложками зеленого горошка, заправьте майонезом. Готовую закуску уложите горкой в салатник, украсив сверху кусочками кальмаров и яблок.

Салат из сельди, свеклы и апельсинов. Сельдь освободить от костей и нарезать ломтиками. Отваренную свеклу нарезать кружочками и перемешать с растительным маслом. Из апельсина отжать сок и выпарить с сахаром до загустения, остудить и смешать с 1 ч. ложкой масла. На листья салата положить свеклу, посыпать кинзой, сверху выложить ломтики сельди. Полить апельсиновой заправкой и украсить колечками лука.

Сыр с огурцами, помидорами или ягодами. Нарежьте сыр кубиками или брусочками. К каждому кусочку прикрепите шпажками, если их не окажется под рукой – зубочистками, остро заточенными спичками, ломтики помидора или огур-

ца. Овощи можно украсить сверху майонезом или просто посолить.

Если огурцов и помидоров не осталось, не беда! Подойдут и ягоды или фрукты из компота. Ягодка на кусочке сыра смотрится очень аппетитно!

Рождественские свечи – лучшее украшение праздничного стола! Огонь – символ жизни, надежды. С давних пор считалось, что огонь, в том числе и пламя свечи, очищает человека от всего негативного и злого. Свеча будет гореть дольше, если насыпать у самого фитиля чуть-чуть соли. Чтобы новые свечи не выпадали из подсвечников, их нижние края на полминуты опустите в горячую воду, после чего сразу устанавливайте в подсвечники. И не забудьте капнуть рядом с фитилем ароматизированного масла. Приятный аромат уничтожит запахи, идущие из кухни при приготовлении пищи.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

... шоколад – приятное угощение к праздничному столу. Благодаря содержащемуся в нем веществу – теобромину вы поднимете настроение себе и гостям;

...перед тем, как порубить зелень, неплохо промыть ее не в холодной, а в горячей воде, тогда ее аромат станет более насыщенным;

...мука, смешанная с водой, не будет сбиваться в комки, если добавить немного соли.

Рецепты Афродиты

УВЛАЖНЯЙТЕ КОЖУ НА НОЧЬ

Успех макияжа во многом зависит от состояния кожи. Она будет красивой и свежей, если тщательно очищать ее и постоянно увлажнять.

1-й этап – очищающая маска. 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанесите на лицо и область декольте. Через 15-20 минут смойте прохладной водой. Маска не только хорошо очищает кожу, убирает поры, не стягивая при этом кожу, но и дает легкий пилинговый эффект.

2-й этап – увлажняющая маска. 1 ст. ложку меда разотрите с одним сырым желтком. Нанесите на лицо несколькими слоями. После того, как подсохнет первый слой, нанесите второй, затем третий. Через 20 минут снимите маску теплым масляным компрессом из льняного, оливкового или персикового масла.

3-й этап. Возьмите небольшой кусочек банана, разомните его и нанесите на лицо и шею. Такая маска дает дополнительный увлажняющий эффект.

И последний совет. Зимой увлажняющие кремы можно наносить только на ночь! Утром коже необходим жирный питательный крем. Перед выходом на улицу, чтобы избежать обморожения, промокните лицо салфеткой.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Ты, говорят, женился?

– Да, женился...

– А чего женился-то?

– Да уж очень не нравилось бутербродами питаться.

– А теперь?

– Теперь нравится.

***

Молодая женщина пришла на медосмотр. Ей очень неловко за свою расплывшуюся фигуру. Раздевшись, она краснеет и говорит врачу:

– Мне очень стыдно, доктор! Я знаю, что должна следить за своим весом.

Врач, приступая к осмотру, успокаивающе бормочет:

– Да ну что вы. Нечего смущаться... Не так уж вы и толсты...

– Вы действительно так считаете?

– Конечно, – говорит врач, поднося к ней палочку для языка.

– А теперь откройте рот и скажите: «Му-у-у!»

Материалы «Женского клуба» подготовила Наталья ПОНОМАРЕВА.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ

Акация белая, караган — дерево, воспетое в романсах, — в России появилось два столетия назад (родина — Северная Америка). Цветет в мае — июне. Растение ядовито (семена, кора, корни). Лекарственным сырьем являются цветки, которые собирают в начале цветения в полураспустившемся состоянии. Сушат в тени под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре 40-50 градусов. Целебны также кора и листья (собирают в течение всего периода вегетации). В народной медицине настой, отвар цветков белой акации используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Отвар: 1 ст. ложку свежего или сушеного сырья заливают 500 мл воды, кипятят 3 минуты, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Настой: 10 г сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают, затем процеживают. Настойка наружно — при ревматизме: сырье заливают спиртом или водкой и настаивают в течение 2 недель на солнце. Отвар коры (молодых деревьев) поможет при обострении гастритов и язвенной болезни: 1/2 ст. ложки измельченного сырья заливают 500 мл воды, кипятят 20 минут, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают небольшими дозами в течение 2 дней, лучше в теплом виде. Цветки акации белой используются в смеси с листьями толокнянки обыкновенной, цветками пижмы обыкновенной, цветками василька синего, корнем солодки как мочегонный сбор. Белая акация считается отличным медоносом.

БЕРЕГИТЕ РЕБЕНКА ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

Есть так называемые «недетские» заболевания, тяжесть которых настолько велика, что многие родители из ложного чувства самосохранения стараются не думать об этом. Успокаивают себя – нет, с моим ребенком этого не случится. Однако даже у маленьких детей не такая уж и редкость камни или песок в почках, пиелонефрит. Поговорить о том, как уберечь детей от заболеваний почек, мы пригласили руководителя Центра литотрипсии НИИ урологии МЗ РФ, профессора Николая Константиновича ДЗЕРАНОВА.

– Николай Константинович, чем объяснить распространение мочекаменной болезни даже среди детей? Методы лечения совершенствуются, но болезнь развивается, множит число жертв.

– Да, статистика такова – мочекаменная болезнь в последнее десятилетие прогрессирует. По данным 1993 года, среди детей младшей возрастной группы (до 3 лет) отмечалось 17 заболевших на 100 000 детей, в настоящее время – 21страдалец. Среди подростков их было 68, сейчас число больных возросло до 82. Данные других стран тоже неутешительны. В Германии, например, за 20 лет произошел рост заболевших с 0,4 до 1,47%.

– В чем причины этого явления?

– Они вокруг нас: живем в городах с неблагоприятной экологией, едим некачественную пищу, пьем воду, не всегда отвечающую стандартам. Все мы – и взрослые, и дети – подвержены стрессам. Вот вам и сформировавшаяся болезнь.

– Многие считают, что для возникновения мочекаменной болезни нужны годы неправильного отношения к здоровью. А вы привели статистику заболеваемости маленьких пациентов. По силам ли им эта опасная ноша – камни в почках? Какие профилактические меры вы рекомендуете?

– Если камни уже сформировались, то, как это ни больно звучит, детей оперируют. А ведь родители вполне могут уберечь детей от этого испытания. Надо лишь ежедневно выполнять несколько условий. Первое – приучить ребенка пить воду! Дети редко и помалу пьют воду – и в детских садах, и в школах. Почкам нужна жидкость, которая заставляет их работать, предотвращает концентрацию солей и минералов, которые взаимодействуют между собой и образуют камни. Пусть это будет компот, чай, кисель, сок, вода. Второе – дети с мочекаменной болезнью, как правило, из семей с низким материальным достатком, обделенные хорошим питанием.

– Что означает «хорошее питание» для почек?

– Я скажу, что значит плохое питание, угнетающее иммунитет ребенка. Однообразная пища! Когда дети сидят на крахмале – макаронах, картошке. Где же витамины, где разнообразие продуктов, которые должны укреплять защитные силы малыша?! Иммунитет от углеводов не разовьется. Нужны белки! А накормить ребенка белковой пищей дорого.

– Но ведь и белковая пища может вызвать образование камней.

– У детей – нет. Они должны получать сбалансированное питание: мясо, птицу, рыбу, сыр, яйца, творог, масло, сметану. Пусть будет всего понемногу, но пусть будет. Обязательны овощи и фрукты, ягоды, арбузы и дыни, имеющие мочегонный эффект. Словом, все, что промывает почки.

Третье важное условие – оно больше касается школьников – исключить питание всухомятку, перекусывание «на ходу». Высокие нагрузки в школе, сидячий образ жизни, стрессы, отсутствие горячего питания – все это может стать причиной болезни. Повторюсь, главный пока

приемлемый профилактический метод – научить детей соблюдать питьевой режим и полноценно, правильно питаться.

– Предположим, научили. Какие медицинские меры профилактики кроме этого предлагают специалисты?

– Мы бьемся над тем, чтобы вернуть диспансеризацию, которая была прежде. Создаем программу оздоровления детей с обязательными урологическими осмотрами, что позволит своевременно выявлять аномалии почек, которые в последнее время обнаруживаются довольно часто. Такие дети наиболее подвержены возникновению мочекаменной болезни.

– От чего зависят урологические аномалии у детей?

– Любые неполадки в организме беременной женщины могут сформировать у ребенка аномалии почек. При обследовании выясняется: у 80% женщин дети рождаются с предрасположенностью к камнеобразованию. Причины – курение, неравномерный питьевой режим, неполноценное питание, мочекаменная болезнь матери, сниженный иммунитет, простуды. Женщины должны знать, что после ангин, ОРЗ, мочеполовых инфекций часто поражаются почки, что может сказаться и на здоровье малыша.

– Дети часто болеют ОРЗ и, как правило, сдают анализы крови и мочи. Может ли педиатр определить, есть ли процесс камнеобразования?

– Конечно, в анализах крови и мочи имеются указания на соли. Правда, без количественной и качественной характеристики, но само наличие солей обозначено.

– Бить ли тревогу, если в моче незначительное количество лейкоцитов, а детский врач списывает это на остаточные явления ОРЗ?

– Обязательно. Доктор должен насторожиться, если обнаружено даже 10, 20, 30 единиц, провести дополнительное обследование и направить пациента на консультацию к урологу.

– С чем связано возникновение мочекаменной болезни?

– С нарушением обмена веществ, и у каждого больного своя конкретная причина. Например, если у пациента нездоровы паращитовидные железы, то повышается концентрация кальция в крови. Вот вам и пусковой механизм зарождения мочекаменной болезни. Или, например, ребенок сломал руку или ногу. Организм, «защищая» сломанную кость, вырабатывает больше кальция, соли которого с током крови непременно попадают в почки, создавая для них дополнительную нагрузку.

Или другой пример. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, колитах идет повышенный выброс кальция в кровь, и так же повышается фильтрация почками солей кальция, что тоже может вызвать процесс камнеобразования.

– А как об этом узнать?

– Нужно регулярно делать анализы, контролировать pH мочи, чтобы выявить соотношение солей в моче. Если среда нейтральная, соли не выпадают в осадок. А когда среда становится чрезмерно кислой или щелочной, концентрация солей повышается, что приводит к образованию песка или камней. Также берется суточный анализ мочи, кровь из вены, измеряется вес, рост больного. Анализируется соотношение солей в крови и в моче. Исследование проводится несколько раз.

– Что вы посоветовали бы родителям?

– Если мочекаменная болезнь сформировалась, ребенок обязательно должен находиться под наблюдением уролога. В качестве профилактики можно проводить траволечение курсами. Следить за инфекциями, это касается в большей степени девочек. Хотя бы раз в полгода сдавать анализ мочи на посев. Родителям надо знать, что пиелонефрит у девочек встречается в 5 раз чаще, чем у мальчиков. Это объясняется физиологическими и анатомическими особенностями женского организма. Поэтому основная профилактика воспалительных заболеваний – тщательная гигиена. Антибиотики не следует принимать, не зная чувствительности патогенной флоры. Сейчас стало модным по каждому поводу назначать дорогой антибиотик широ-

кого спектра действия. Но не факт, что произойдет попадание в точку. Повторяю, дети должны регулярно проходить осмотры уролога.

А теперь о лечебных сборах. Для лечения воспалительного процесса в почках лечащий врач, скорее всего, посоветует применять сбор из лекарственных трав.

Для его приготовления возьмите в равных частях листья подорожника, траву грыжника, листья толокнянки, траву спорыша, почки березы, цветочные корзинки тмина песчаного и побеги туи.

Для однократного приема 40 г лекарственной смеси залить 1 л холодной воды и настаивать в теплом месте в течение 12 часов, а потом кипятить 10 минут. Полученный отвар следует принимать по четверти стакана 4 раза в день через час после еды.

Этот сбор показан и при заболеваниях мочевого пузыря.

Ребенок не должен злоупотреблять солью и копченостями. Ему необходимо получать пищу, богатую витамином А, снижающую образование камней. К продуктам с высоким содержанием витамина А относятся морковь, абрикосы, капуста брокколи, дыня, тыква, говяжья печень. Однако принимать синтетический витамин А без назначения врача не следует – в больших дозах он токсичен.

Беседу вела Наталья КАФАНОВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, почему вы велели мне высунуть язык, а сами на него даже не смотрите ? – спрашивает пациентка.

– Просто я хотел написать рецепт в тишине.

***

В медицинском институте:

– Профессор, нам бы зачет поставить... вот конфеты.

– Какие конфеты? Вы что? От ваших знаний зависит жизнь больного! Тут как минимум на торт с коньяком тянет.

ЦВЕТ И ЗДОРОВЬЕ

Хорошо известно, что далеко не все нервные расстройства следует лечить лекарственными препаратами. Чаще всего их заменяют средствами из зеленой аптеки или методами самовнушения. Однако существует (и, кстати, с незапамятных времен!) еще один безмедикаментозный способ – цветотерапия.

Один мой хороший знакомый, жизнерадостный, деятельный и энергичный человек, в шестидесятилетнем возрасте попал в автомобильную катастрофу, после чего пришлось ему проваляться на больничной койке около полутора месяцев. И хотя врачи предполагали, что лечение займет больше времени, пациент уговорил докторов выписать его домой. Но дома, где, как принято считать, «и стены помогают», этот «прирожденный оптимист» вдруг стал раздражительным брюзгой и нытиком. У него ухудшились аппетит и сон, появилась непонятная слабость.

Что же с ним произошло? Как удалось выяснить, его «ужасно раздражала стерильная белизна стен» квартиры. Его супруга, женщина, приятная во всех отношениях, имела один «пунктик» – она была просто помешана на чистоте. Врач-гигиенист по образованию, она всегда противилась тому, чтобы стены их квартиры украшали картины, поскольку они, по ее мнению, «только пыль собирают». «Стерильная белизна» стен сразу же стала напоминать недавнему пациенту больничную палату, где он провел немало нелегких, а поначалу просто мучительных дней.

Это и стало причиной развития у него типичного астено-депрессивного состояния.

КРАСКИ КАК ЛЕКАРСТВО

Вы не задумывались над тем, почему северяне чаще всего флегматичны, спокойны, уравновешенны в отличие от

АКОНИТ ядовитый

АКОНИТ ЯДОВИТЫЙ

Многолетнее травянистое растение высотой 70-130 см. Найти его можно в сырых уголках лесов, около болот и рек, на сырых лугах близ кустарников. Корневище состоит из небольших конусовидных клубней, сросшихся в виде четок. В клубнях, заготавливаемых осенью, содержатся алкалоиды аконитин, зонгорин, крахмал и органические кислоты. Из аконита приготавливают настойки, отвары, настои, мази. Настойка корней аконита (на водке в концентрации 1 : 5) применяется наружно как болеутоляющее средство при невралгии, мигрени, зубной боли, ревматизме, артритах и артрозах. Рецепт мази: 1 ч. ложка только что распустившихся цветков аконита, 5 ст. ложек несоленого свиного сала. Сало растопить на медленном огне или водяной бане и залить им измельченный аконит (в глиняной или эмалированной посуде). Посуду поставить на медленный огонь на 15 минут. Сняв с огня, поставить на 10-12 часов в духовку, разогретую до температуры 50-60 °С. Готовую мазь хранить в холодильнике. Способ применения: мазь, слегка втирая, наносить на пораженный сустав 2-3 раза в день тонким слоем. Курс лечения — 1 неделя, затем перерыв — 7 дней, и можно возобновить процедуру. После втираний следует тщательно мыть руки. Растение очень ядовито. Необходимо строго соблюдать дозировку, употреблять только после консультации со специалистом!

темпераментных, вспыльчивых, страстных южан? Медицинские и психологические исследования, проводившиеся в конце XX века, доказали, что не только наше мироощущение, темперамент, но и наше настроение, а также самочувствие тесно связаны с преобладающей цветовой гаммой окружающей среды.

Ну а поскольку причина многих расстройств здоровья (и в первую очередь – снижения настроения) заключается именно в бедности, скудости цветовой гаммы, учеными сравнительно недавно разработан особый метод цветотерапии эмоций. Он основан на так называемой визуальной стимуляции, которая заключается в том, что на организм воздействуют с помощью специальных приборов, излучающих свет разных цветов.

Вообще-то этот метод нельзя назвать новым. Известно, что уже в IV-III вв. до н. э. в Древнем Китае и в Индии окрашивали световые лучи с помощью цветных природных кристаллов, успешно применяя цветную подсветку для профилактики и для лечения заболеваний, связанных с эмоциональным напряжением и неустойчивостью. В Древнем Египте жрецы практиковали так называемую Ра-терапию (от имени бога Солнца – Ра). О важности и полезности светотерапии говорили и писали Гиппократ, Авиценна, Парацельс.

В наши дни свето- и цветотерапия переживают второе рождение. И в первую очередь благодаря новейшим разработкам в области электроники. Сейчас (пока лишь за рубежом) применяется не только цвето-, фото-, светотерапия, но еще и цветопунктура (рефлекторная терапия).

ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

КРАСНЫЙ ЦВЕТ – символ страсти. Он обладает отличным стимулирующим эффектом, способствует приливу энергии, более деятельному отношению к жизни. Активизирует работу большинства органов и систем организма, повышает активность и жизнедеятельность человека, часто помогает избавляться от разного рода сомнений и страхов, вселяя решимость и оптимизм.

Этот цвет повышает настроение, поэтому людям, отличающимся нерешительностью, мечтательностью, склонным к самокопанию и пессимизму, хорошо бы обзавестись в своей квартире или в рабочем помещении растениями с красными цветами или листьями красных оттенков. А также помещать на стены картины, где преобладает красный цвет.

Глоксинии, например, делают замкнутых людей более открытыми, а амаралис с его красными цветками способствует сохранению душевной энергии, поддерживает эмоциональный тонус на должном уровне.

Люди, которые не любят красный цвет, чаще всего страдают различными комплексами (в первую очередь – комплексом неполноценности). А еще красный цвет не любят люди, склонные к уединению, и те, кому не свойственна агрессивность.

ЖЕЛТЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ цвета также несут энергию бодрости, жизнерадостности и даже веселья.

Оранжевый цвет – это цвет восходящего и заходящего солнца, он повышает эмоциональный тонус (при этом, в отличие от красного, стимулирует, но не возбуждает его), активизирует интеллектуальные и физические возможности. Оранжевый чаще всего любят люди, обладающие интуицией, а также страстные мечтатели.

Желтый цвет – тоже цвет солнца, символ свободы, спокойствия, тепла, счастья и самой жизни. Он повышает работоспособность, улучшает настроение. Это цвет оптимистов, интеллектуалов, но нередко и индивидуалистов.

А вот люди, относящиеся к желтому цвету негативно, чаще всего склонны к пессимистическим оценкам и пониженному настроению.

Если у вас тоскливо на душе, если вас часто посещают нерадостные мысли, признаки депрессии, смело ставьте на рабочий стол или на прикроватную тумбочку живые растения с желтыми или оранжевыми цветами. Кроме того, не забывайте и о возможном позитивном воздействии на свою эмоциональную сферу картин (лучше всего пейзажей или натюрмортов), на которых преобладают оранжевый и желтый цвета.

ГОЛУБОЙ цвет по своему воздействию на человека близок к желтому. Это обусловлено ассоциацией с голубым цветом неба при желтом солнечном сиянии. Повышая физичес-

кие и интеллектуальные возможности человека, он прекрасно успокаивает нервную систему, уравновешивает процессы возбуждения и торможения.

СИНИЙ цвет ассоциируется с цветом неба после захода солнца. Он может излишне успокаивать, снижая работоспособность и даже вызывать сонливость. И если синий цвет способен нести с собой спокойствие, сентиментальность и даже нежность, то темно-синий оттенок может ввергнуть человека в печаль и тоску. Поэтому его желательно комбинировать с белым, а еще лучше – с оранжевым или желтым цветом.

Кстати, одиноким, пессимистично настроенным, замкнутым людям не рекомендуется держать дома растения с синими или голубыми цветками, а тем более – окрашивать стены комнат в эти цвета. Люди, отдающие им предпочтение, чаще всего отличаются эмоциональной холодностью и склонностью к меланхолии.

ФИОЛЕТОВЫЙ цвет, напротив, предпочитают люди с очень высокой эмоциональностью и чувственностью, которые нередко становятся рабами своих страстей.

Этот цвет у многих рождает ожидание чего-то необычного, загадочного. Он может вызывать не только торможение физической активности, но и снизить раздражительность, выровнять настроение. Не зря же фиолетовые цветы (фиалки) часто помогают установлению мира, гармонии и взаимопонимания в семье.

ЗЕЛЕНЫЙ цвет находится как раз посередине между теплыми и холодными тонами цветового спектра. Он способен одновременно успокаивать и освежать (особенно салатовый оттенок).

Зеленый – цвет комфорта, цвет весны, природы, естества. Он ассоциируется с цветом молодой листвы – символом возрождения. Вот почему этот цвет обладает выраженным релаксирующим (расслабляющим и успокаивающим) воздействием на человека.

Этот цвет должен, просто обязан присутствовать в первую очередь в дизайне жилых помещений. Не говоря уже о необходимости иметь в квартирах зеленые растения.

Люди, не любящие этот цвет, обычно боятся житейских проблем, постоянно опасаясь разочарований и неудач, и, как правило, считают себя обиженными жизнью.

КОРИЧНЕВЫЙ цвет –символ стабильности и приземленности. Однако не обладает особыми «целительными» свойствами.

БЕЛЫЙ – цвет чистоты, света. Отношение к белому цвету неоднозначное. У некоторых он рождает далеко не позитивные эмоции – ассоциируется с врачебным халатом, болезнью. Люди, предпочитающие белый цвет, или тщательно скрывают какие-то тайные переживания, или же умеют великолепно притворяться.

СЕРЫЙ – цвет скрытности. Определенную тягу к нему испытывают чаще всего самолюбивые, отгородившиеся от мира личности. А вот не признают его люди деятельные, агрессивные, считающие серые тона олицетворением скуки. Однако именно этот цвет располагает к углубленному самопогружению (особенно во время занятий аутотренингом или при выполнении медитативных упражнений).

ЧЕРНЫЙ цвет символизирует мрачное отношение к жизни, беспокойство, неуверенность в себе и в своем будущем, склонность к депрессии. А потому, если у вас падает настроение, умерьте количество черного цвета в окружающей вас обстановке, разнообразьте цветовую гамму интерьера вашего жилища либо рабочего места.

НЕ ВЫХОДИТЬ ЗА РАМКИ, А ВХОДИТЬ!

Продолжая тему воздействия на нас цветовой гаммы, хочется порекомендовать читателям разместить в своей квартире (или на рабочем месте) две-три картины (или репродукции) под разное настроение.

Для чего это нужно? Скажем, если вы утомлены настолько, что вас начинает раздражать буквально все и вы почти на грани срыва, то может помочь весьма несложный прием: стоит лишь начать рассматривать подходящую к случаю картину. Например, при астении с эмоциональной неустойчивостью рекомендовал бы известную картину Аркадия Рылова «В голубом просторе». Для того, чтобы воспользоваться ее помощью, конечно же необязательно бежать в Третьяковку, где она находится. Достаточно иметь дома хорошую репродукцию этой картины в рамке на стене или хотя бы в альбоме.

Внимательно, в течение нескольких минут всматривайтесь во все детали пейзажа. В голубом небе (а вы уже знаете, что голубой цвет не только уменьшает утомляемость, но еще и неплохо успокаивает) плывут белые облака, и куда-то вдаль летят большие белые птицы (вы помните, что белый — это цвет чистоты и света). Темно-синего цвета (море) на этой картине совсем немного, и в сочетании с голубым и белым он способен дать удивительное умиротворение, приглушить переживания, тревогу, ослабить напряженность. Постарайтесь как можно глубже «войти» в эту картину, пропустить ее не столько через сознание, сколько через сердце, раствориться в ней. Попробуйте ассоциировать себя с этими великолепными белыми птицами, улетающими в далекие теплые и счастливые края. Вы можете также, закрыв глаза, постараться как можно ярче и образнее воспроизвести перед своим внутренним взором картину, созерцание которой смогло породить в вас столько новых мыслей и чувств.

Конечно же каждый может найти себе картину по душе.

Лично я уже много лет «ухожу» в акварель с синими деревьями на фоне искрящегося белого (точнее, иссиня-белого) снега. Эта картина удивительнейшим образом (и достаточно быстро!) выравнивает мое настроение.

Ну а если вы настолько утомлены, что, кажется, дальше некуда, и сильная усталость сопровождается еще и снижением эмоционального тонуса, то неплохо «уходить» в золотые пейзажи Исаака Левитана. Или, даже не будучи верующим, прибегать к помощи знаменитой «Троицы» Андрея Рублева, где, если помните, преобладают золотые и оранжевые, а также желтые тона, несущие энергию, бодрость и жизнерадостность.

P.S. Ну а что же все-таки помогло в конце концов моему знакомому? В первую очередь (если не считать рациональной психотерапии), появление на «стерильно белых стенах» квартиры нескольких пейзажей (которые подбирались по его собственному вкусу), живые цветы в горшках, а также новые обои в рабочем помещении с преобладанием желто-оранжевой цветовой гаммы.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

КОМА, ИЛИ СОН РАЗУМА

Каждый год в России более полумиллиона человек получают черепно-мозговую травму. Примерно треть подобных травм сопровождается комой. Кома... Что же это такое? В точном переводе – сон, в медицинском смысле – выключение сознания. Явление грозное и во многом непознанное. И тем не менее шаг за шагом, очень медленно, испытывая неудачи, отступая и вновь продвигаясь вперед, медицина отвоевывает у небытия один человеческий разум за другим.

СЧАСТЛИВАЯ ЗВЕЗДА СТЕЛЛЫ

...Если бы я прочитала эту историю, скажу честно, сама бы в нее не поверила: слишком она красива и трогательна. Даже имя героини кажется придуманным – Стелла, ибо по-гречески оно значит звезда. Но история эта подлинная, как и обычный больничный коридор, по которому медленно, чуть раскачиваясь, идет худенькая белокурая женщина в модном спортивном костюме. Любимая дочь известного военного врача, хорошее образование, жених – преуспевающий бизнесмен, планы на свадебное путешествие... И неожиданная катастрофа – вирусный менингоэнцефаломиелит: тотальное поражение мозга, центральной нервной системы. 40 суток в коме.

Врачи-реаниматологи сделали свое дело – не дали Стелле умереть. В Центр патологии речи и нейрореабилитации профессора Виктора Шкловского ее привезли на коляске. После комы она не понимала речь, не могла говорить.

Первый двухмесячный курс лечения прошел успешно. С такими больными в центре работают с утра до вечера: невролог, психолог, логопед, врач лечебной физкультуры, массажист, опять логопед, психолог... После дня напряженного труда по палатам идет сам профессор. Всех пациентов под-

АЛОЭ

Широко известно как комнатное растение под названием столетник. Лучшее место для алоэ — солнечное окно. На Кавказе растение выращивают на плантациях. В природе алоэ может достигать 20 метров в длину и цвести желтовато-красными цветами с сильным запахом. Народная медицина издавна применяет алоэ для лечения заболеваний дыхательных путей и в качестве укрепляющего организм средства. Рекомендуется смесь из 0,5 л сока листьев алоэ (растение перед тем, как срезать, не поливают две недели), 400 г майского меда и 1 л кагора. Смесь помещают в бутыль из темного стекла, настаивают в течение 5 дней в темном месте. Применяют длительное время по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Свежий сок алоэ пьют при невралгии, радикулите, головной боли, желудочных заболеваниях. При насморке сок алоэ закапывают в нос по 3 капли в каждую ноздрю. Для того чтобы кожа долго оставалась молодой и красивой, следует протирать каждый день перед сном лицо листиком алоэ. Если кровь идет носом, в течение 15 дней нужно съедать перед едой по кусочку листа алоэ длиной 2 см (это же действие можно применять для укрепления иммунитета). Алоэ способно заживлять раны. Слегка надрежьте толстый лист алоэ, выдавите гелеобразный сок на больное место. Боль от пореза утихнет, а ожог заживет за ночь.

ряд он называет солнышками, ластоньками и дружочками. И повторяет: «Хорошо, молодец, надо еще работать, пахать, как пахарь!» Пациенты разлепляют непослушные губы и говорят по слогам: «Я чув-ству-ю себя хо-ро-шо».

Точно так же заново училась говорить по слогам, ходить, улыбаться и Стелла. Все эти дни рядом с ней были ее родители и Сергей. Через два месяца девушка вернулась домой. И была свадьба! В воспоминаниях гостей и теперь слышно восхищение. Не только из-за красоты церемонии – красоты любви и человеческого благородства.

Через месяц Стелла вернулась в стационар – продолжить лечение. С тем же упорством ходит и ходит по больничному коридору хрупкая белокурая женщина с розовыми браслетами отягощений на непослушной руке (их надевают всем больным, чтобы уменьшить подергивание кистей).

ТРИУМФ ПРОТОПЛАЗМЫ?

Профессор Тамара Петровна Доброхотова неохотно рассказывала о коме:

– Да вы понимаете, что это трагедия современной науки: добившись успеха в одной области, она не состоянии помочь больному в другой! Спасать жизнь мы научились даже тогда, когда тяжело поврежден мозг. А что делать дальше? Восстановить полноценную психическую деятельность нам чаще всего не удается...

Профессор Доброхотова – в числе немногих специалистов нашей страны, которые работают на стыке сложнейших медицинских областей: психиатрии, реаниматологии, нейротравматологии, нейрохирургии, психологии... Вернее, в той «ничейной» зоне, где заканчиваются реанимация и нейрохирургия, но еще нет предмета изучения собственно психиатрии – человеческого сознания.

Кома – состояние, которое известный американский ученый Г.Хэмлин назвал «триумфом оживленной протоплазмы». Группа психиатрических исследований, которую в НИИ нейрохирургии им. Бурденко возглавляет Т.П. Доброхотова, не только изучает последствия этого состояния, но и пытает-

ся восстановить целостную нервно-психическую деятельность пострадавшего.

– В узком коридорчике возможного, который оставляет в таких ситуациях природа, мы пытаемся найти наилучший путь, верхний уровень возможного, – рассказывает Тамара Петровна. – Иногда это удается больше, иногда меньше. Но если не делать совсем ничего, не стучаться в «черную дверь», сознание может не вернуться никогда.

ТЕРАПИЯ ЛЮБВИ

Еще лет двадцать назад надежд на относительно полное восстановление психики не оставляла кома, длящаяся больше 10 суток. Многие практические врачи уверены в этой закономерности и сегодня. Но усилиями науки страшный рубеж уже отодвинут до 30 суток. Ибо многолетние исследования помогли установить здесь некоторые закономерности.

Вот они. Восстановление деятельности мозга зависит от возраста и состояния организма перед травмой. От скорости и качества первой помощи. От того, левша человек или правша.

И от того, насколько значимыми будут эмоциональные факторы: любовь и забота близких.

...Известный академик после черепно-мозговой травмы находился в коме. Никаких признаков сознания, ровная линия на энцефалограмме. Когда над ним впервые склонилась дочь и тихо позвала «папа», на ленте появился резкий всплеск. Каким образом, почему – наука пока не знает. Но недоступные тайны мозга заставили психиатров понять: эмоционально значимые стимулы способны «достучаться» до угасшего сознания.

В эти минуты врачи могут совершенно точно сказать, истинная ли любовь роднит лежащего в беспамятстве человека с близкими или его с ними связывают чисто формальные отношения. Но они молчат об этом, вновь и вновь пытаясь найти хоть какие-то эмоциональные ниточки: иногда – любимая музыка, какой-то шум, даже яркий свет. Все это и включают в арсенал реабилитации вместе с лекарствами и различными процедурами.

Родные получают из рук специалистов тоненькую книжицу рекомендаций. В ней – все те приемы, которые помогают воссоздать вокруг больного разнообразную по эмоциям и интенсивности жизнь. Родные разговаривают с больным и о нем – жалеют и ругают, зовут и негодуют. Его поглаживают и шлепают, теребят и вкладывают в безжизненную руку разные на ощупь предметы. Включают записанные на пленку разговоры домашних и друзей, музыку, шум улицы, дождя, сигналы. Это помогает и самим родственникам, чаще всего находящимся в депрессии: в их действиях появляется цель и смысл, они успокаиваются, от этого и больному легче, уверены врачи.

Российские психиатры выстроили и своеобразную лестницу реабилитации – четко установили последовательность и предельную длительность каждого из десяти этапов возвращения человека «к себе». Каждое новое свидетельство продвижения на следующую ступень важно, но оно не гарантирует, что это движение продолжится. Открыл глаза – кома закончилась. Сфокусировал взгляд – возникли проблески сознания. Отреагировал на просьбу – появилась надежда на общение. Произнес невнятный звук – есть крошечная надежда на восстановление речи. Каждое неуловимое, порой даже для любящих глаз, изменение говорит специалисту о многом. Так же, как и отсутствие подобных изменений в определенном периоде, – значит, процесс остановился, надежды все меньше.

Самое страшное, когда подобная остановка произошла на второй после комы стадии. Тогда наступает «вегетативный статус». Этот докторский термин означает, что человек будет похож на растение, станет «овощем».

Именно тогда встает страшный вопрос: «А стоит ли? Стоит ли мук, боли, страданий близких борьба с бездной, у которой удается отвоевать только оболочку, только неодушевленный манекен?» Ответ у врачей есть. Это история про Стеллу и других подобных больных.

Не опускать руки

Событие, напоминающее сюжет из фантастического фильма, произошло в июле 2003 года в американском штате

Арканзас. Впервые за всю историю медицины спустя 20 лет после страшной автокатастрофы вышел из комы американец Терри Уоллес. В больницу Терри попал, когда ему было 19 лет. И все время, начиная с 1984 года, родители, жена и дочка, родившаяся накануне страшного события, ухаживали за парализованным, находившимся в окружном медицинском центре. Они вели с ним долгие беседы, а иногда даже забирали его домой. Врачи утверждают, что именно поддержка родственников в конечном счете помогла Уоллесу «вернуться назад».

Роды в коме

Мировая акушерская практика знает немало примеров, когда врачам приходилось принимать роды у пребывающих в хроническом бессознательном состоянии рожениц. Вот что случилось с тридцатишестилетней китаянкой Сонг Инкуон. Попав в аварию на пятом месяце беременности, она благополучно родила здорового мальчика после трех месяцев комы. Ребенок появился на свет посредством кесарева сечения.

Из комы вывела музыка

Поводом для сенсации стал... концерт Брайана Адамса, во время которого вышла из комы его давняя поклонница — молодая немка Кристиан Китель. В хроническое бессознательное состояние она впала в результате легочной эмболии. На концерт кумира Кристиан привезла мама. « Как только я услышала о концерте, я тотчас же поняла, что мне нужно ее туда привезти. Я решила, что Кристиан должна его услышать», — рассказывает счастливая женщина.

То, что произошло с ее дочерью, она считает настоящим чудом: сидя в специальном кресле, Кристиан открыла глаза и начала двигаться. «Я никогда не забуду этого, — говорит мать. — Когда мы вернулись в клинику, она продолжала двигаться и трижды сказала мне «мама».

Покажите больному кино

«Он сразу же очнулся и начал смотреть кино», — не устает рассказывать друзьям отец пятилетнего сицилийского маль-

чика по имени Джорджо, вышедшего из травматической комы, когда родители включили для него видеокассету с фильмом Роберто Бениньи «Жизнь прекрасна».

Маленький Джорджо Марини находился в крайне тяжелом состоянии после дорожно-транспортного происшествия. Врачи реанимационного отделения, в котором он лежал, уже не знали, что предпринять. Отчаявшийся отец мальчика вдруг вспомнил, что незадолго до несчастья они всей семьей смотрели фильм «Жизнь прекрасна» и что он очень понравился его сыну. Посоветовавшись с женой, Серджо решил использовать шанс и «прокрутить» для маленького Джорджо фильм. И не ошибся. Мальчик пошел на поправку.

Лекарь — собака

Другому коматозному больному помогла выйти из комы ... собака. Благодаря посещению собаки-терапевта по кличке Диккенс и ее хозяйки — участницы программы «Лечат домашние животные» пришел в себя после длительной комы мальчик, у которого, согласно прогнозам врачей, не было никаких шансов выжить. Когда он очнулся, то рассказал, что помнит чьи-то ласки, которые «походили на прикосновение облака». Этим облаком и был Диккенс.

ТЕРПЕНИЕ И ВЕРА

Как было сказано выше, каждый год в России черепно-мозговую травму получают более полумиллиона человек. Примерно треть травм сопровождается комой различной длительности. Все они нуждаются в долгой грамотной реабилитации. Для некоторых это означает полное восстановление, возвращение к работе, для других — частичную или полную бытовую реабилитацию, возможность обслужить себя, не стать обузой для близких.

Вот какие рекомендации дают сотрудники Института нейрохирургии им. Бурденко.

В восстановлении психической деятельности больных, перенесших кому, различают несколько стадий. Для каждой из них существуют характерные признаки и способы стимуляции.

• Больной открыл глаза. Обычно это ответ на различные раздражители: похлопывание, нанесение боли, голос знакомого человека. Поэтому важно говорить с больным даже тогда, когда он не подает признаков выхода из своего состояния. Необходимо дотрагиваться до больного, поглаживать его руку, вкладывать в нее различные предметы, рассказывать о происходящем, о домашних новостях, о своих чувствах к нему.

• Фиксация взора. Обычно это краткий миг, но постепенно периоды фиксации становятся все длиннее. Продолжайте активно общаться с больным, пробуйте задавать вопросы, просите посмотреть на себя или в конкретном направлении.

• Больной начал узнавать близких. При виде или звуке голоса близкого появляются отчетливые реакции: краснеет лицо, учащается дыхание, заметны слезы, гримаса страдания. Вид и голоса близких в этой стадии – самые сильные стимулы. Продолжайте разговаривать с больным, напоминайте ему события из его жизни, называйте имена знакомых, рассказывайте о том, чем вы озабочены сейчас.

• Восстанавливается понимание. Чаще обращайтесь к больному с просьбами или вопросами. Например: «пожми мою руку», «закрой глаза», «если понял, пошевели пальцами» и т.д. Помогайте ему поначалу – при просьбе пожать руку вложите свою ладонь в его пальцы, повторив просьбу.

• Восстановление речи. Первые звуки больного еле слышны, непонятны. Поощряйте его попытки говорить, отвечайте ему, покажите, что вы слышите и понимаете его. Будьте терпеливы: нередко ваши попытки понять слово раздражают больного. Но не оставляйте их, пытайтесь вновь и вновь. Включайте ему радио, демонстрируйте телепередачи, дайте послушать любимые музыкальные записи, шумы – улицы, дождя, домашних разговоров...

Самым главным в помощи больному является терпение и ваша вера в возможность его выздоровления. Не оставляйте его в молчаливом ожидании улучшения, боритесь вместе.

Татьяна САШИНА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

ВИТАМИН D – ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ РАКА?

Прием витамина D в больших дозах способен снизить вероятность появления у человека некоторых видов рака. К такому выводу пришли американские ученые из Калифорнийского университета в городе Сан-Диего, установившие, что витамин D может значительно сократить опасность развития рака груди, яичников, прямой кишки и некоторых других.

«Природная» форма этого витамина, называемая D_3, обычно продуцируется в клетках кожи под действием солнечных лучей, однако ее также можно получить и из определенных продуктов, таких, как некоторые виды рыбы, мяса и маргарина.

Выяснилось, что у выходцев из Африки или Карибского бассейна, болеющих раком груди, простаты, яичников или прямой кишки, уровень смертности выше, чем у белых людей. Возможно, это объясняется тем, что темная кожа вырабатывает меньше витамина D, полагают ученые. Они изучали результаты исследований, проведенных в разных странах мира с 1966 по 2004 годы, и сделали выводы, что профилактическое значение витамина D нельзя недооценивать.

Прием 25 мг этого витамина в сутки может снизить вероятность заболевания раком прямой кишки на 50%, а раком груди и яичников – на 30%, утверждают калифорнийские исследователи. При этом они признают: к большим дозам витамина нужно относиться с осторожностью. Если принимать его в количествах, превышающих 50 мг, то организм будет получать слишком много кальция, что действительно вредно для печени и почек.

Однако оптимизм американских ученых разделяют далеко не все светила медицины. Так, профессор Колин Купер из Британского института раковых исследований предупреждает: чтобы понять, насколько полезен и эффективен витамин D в борьбе с онкологическими заболеваниями, нужно проводить еще не одно исследование.

НАЙДЕН ЗАМЕНИТЕЛЬ ВИАГРЫ

Итальянским ученым из университета Милана удалось получить вещество инкариин на основе лекарственного растения горянки короткорожковой, которое справляется с нарушениями эрекции так же эффективно, как виагра, и не вызывает при этом побочных эффектов.

Однако, по оценкам ученых, до появления лекарства на рынке может пройти около пяти лет. До этих пор авторы исследования рекомендуют употреблять при необходимости листья горянки короткорожковой, которые, по словам ученых, «хотя и менее эффективны по сравнению с виагрой, но зато не имеют побочных эффектов».

ОСТОРОЖНО – ГЕПАТИТ!

Гепатит В, тяжелая инфекционная болезнь, поражающая главным образом печень, в два раза увеличивает риск возникновения одной из самых прогрессивных форм рака — опухоли поджелудочной железы, утверждают американские ученые из центра изучения рака университета Техаса.

Согласно результатам исследования, люди, перенесшие гепатит В, в два раза чаще заболевают раком поджелудочной железы, чем те, кто не сталкивался с этой инфекцией.

Руководитель проекта доктор Манал Хасан и ее коллеги обследовали 476 пациентов с раком поджелудочной железы и контрольную группу, в которую входили 879 здоровых людей соответствующего возрастного и полового состава. Свидетельства перенесенного ранее гепатита В были найдены у 7,6% из числа страдающих раком и только у 3,2% здоровых.

Связь между гепатитом В и раком поджелудочной железы оставалась статистически значимой даже после исключения

других факторов риска, таких, как курение. У людей, страдающих диабетом и к тому же перенесших гепатит В, риск заболеть раком поджелудочной железы увеличивается в семь раз.

Однако ученые не спешат с окончательными выводами. «Хотя наши исследования указывают на связь между перенесенным гепатитом В и развитием рака поджелудочной железы, необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, являются ли они причиной и следствием», – говорит доктор Манал Хасан.

РЕВНОСТЬ – НЕ ПОВОД ДЛЯ ИЗМЕНЫ

К факту супружеской измены мужчины и женщины относятся по-разному. К такому выводу пришел швейцарский психолог Вилли Пассини, который попросил 400 супружеских пар ответить на один вопрос: «Узнав об измене своего партнера, что вы предпочли: чтобы он спал с кем-то другим, думая о вас, или, наоборот, спал с вами, думая о другом?»

Семьдесят процентов мужчин выбрали второй вариант, в то время как такое же количество женщин сочли, что, если уж такое случилось, «пусть спит с другой, но думает только обо мне!»

В. Пассини установил также, что женщины ревнуют своих партнеров чаще. Причину этого обстоятельства швейцарский психолог видит в том, что мужчины по своей сути полигамны. Они склонны иметь несколько партнерш, тогда как женщины в большинстве своем довольствуются одним.

Зато переживания мужчин отличаются более тяжелым и глубоким характером, их сексуальность более ранима, хрупка и уязвима. Представители сильного пола предпочитают переживать супружеские неудачи наедине с собой, стараясь не посвящать посторонних в свои сексуальные проблемы, опасаясь уронить собственное мужское достоинство. Насыщенность их переживаний, накал страстей столь велики, что порой их невозможно контролировать и обуздать. «Безумие мужской ревности может оказаться по-настоящему страшным, даже опасным для окружающих», – констатирует В. Пассини.

В ОЖИРЕНИИ ВИНОВНЫ БАКТЕРИИ

Излишний вес у человека может быть вызван особой бактерией, которая участвует в процессе пищеварения. Об этом стало известно благодаря новейшим исследованиям научного коллектива американского университета в штате Аризона.

Находящиеся в кишечнике каждого человека многочисленные бактерии выполняют важнейшую роль – высвобождают заключенную в пище энергию. Часть этой энергии расходуется немедленно, а часть – складируется в жировые отложения.

Как установили ученые, ряд видов кишечных бактерий проявляет «излишнее усердие» и запасает энергию в более значительных количествах, чем требует образ жизни современного человека из развитой индустриальной страны. Это, в свою очередь, ведет к набору человеком излишнего веса. Нынешнее открытие, по мнению специалистов, дает возможность для решения проблемы ожирения за счет сокращения в кишечнике количества данных видов бактерий.

ДОЛЬШЕ ВСЕХ ЖИВУТ ИСЛАНДЦЫ

Согласно последним статистическим данным, мужчины Исландии – островной республики на севере Атлантики – живут дольше всех, в среднем 79,4 года. Об этом сообщают французские СМИ со ссылкой на данные Национального статистического агентства. «Это мировой рекорд, они живут дольше, чем японские мужчины», – говорит представитель агентства Олеф Гардарсдроттер. В Японии средняя возрастная «планка» для мужчин 78,6 лет.

Однако японские женщины по продолжительности жизни по-прежнему впереди планеты всей. Они возглавляют мировой рейтинг долгожителей вот уже на протяжении 20 лет. По данным ООН, средняя продолжительность жизни женщин Страны восходящего солнца – 86 лет. В Исландии этот показатель составляет 82,9 года, являясь одним из самых высоких в мире.

Средняя продолжительность жизни исландских мужчин и женщин превышает 81 год. Это второй показатель в мире после Японии, где, согласно данным статистики за 2007 год, люди доживают в среднем до 82 лет. Третью строчку во все-

мирном рейтинге долгожителей занимает Франция с показателем чуть менее 81 года.

Ученые связывают показатели продолжительности жизни в различных странах с уровнем развития здравоохранения и особенностями национальной кухни. Известно, например, что японцы едят много рыбы и других морепродуктов, содержащих большое количество полезных для организма ингредиентов. Предпочтение дарам моря отдают в своем рационе и жители Исландии, экономика которой столетиями развивается за счет рыболовства. Относительно французов можно предположить, что немаловажную роль в формировании здоровья нации играет умение ценить и регулярно употреблять хорошее вино.

БЕССОННИЦА СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ

Люди, которые спят менее 7 часов в сутки, простужаются в три раза чаще, чем те, кто находится в состоянии сна больше, установили американские ученые из университета Карнеги-Меллона в Питтсбурге. К таким выводам они пришли после наблюдения за 153 здоровыми добровольцами, которые в течение пяти дней находились в замкнутом пространстве после того, как им в носовую полость был введен материал, содержащий респираторный вирус. Учитывалось и то, как они спали в течение двух недель до начала эксперимента.

Тем самым подтверждается вывод о том, что хороший отдых ночью важен для нормального функционирования иммунной системы человека. У людей, которые спят менее 7 часов, иммунитет ослабевает, и их чаще поражают острые респираторные заболевания, утверждают исследователи.

«Хотя зависимость иммунной системы от сна точно установлена,– отметили авторы исследования, – получено первое свидетельство того, что даже относительно небольшое нарушение сна может повлиять на то, как организм человека реагирует на вирусную инфекцию. Вот почему люди должны стремиться к полноценному ночному отдыху».

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

РУКА И ХАРАКТЕР

С давних времен поэты воспевали прекрасные женские руки, хироманты предсказывали по линиям руки будущее, а вот последователи более поздней науки, хирогномии, определяют по форме руки характер человека.

• *Считается, что если размеры руки пропорциональны другим частям тела, то ее обладательница или обладатель – уравновешенный, надежный человек; если же они непропорциональны другим частям тела, то это говорит о неустойчивости психики, неуравновешенном характере, о возможной непредсказуемости поведения.*

• *Большая рука свидетельствует о таких качествах, как выносливость, трудолюбие, добродушие, покладистость.*

• *Большая и полная рука – признак мягкосердечия и слабой воли.*

• *Если у женщины рука большая, сухая, узловатая, то, скорее всего, ей свойственны многие типичные черты мужского характера, у мужчин же рука такого типа указывает на проницательность, острый ум.*

• *Обладатели маленькой руки – люди, как правило, чувствительные, обидчивые, самолюбивые и раздражительные.*

• *Маленькая и толстая рука свидетельствует о стремлении к чувственным удовольствиям.*

• *Рука средних размеров с тонкой кистью указывает на интеллектуальные способности.*

• *Людей с жесткой крепкой кистью рук отличают сила воли, энергия, предприимчивость.*

• *Тонкие и нежные кисти рук свидетельствуют о богатом воображении, но недостаточной силе воли.*

По форме руки делятся на семь основных типов.

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ РУКА

Ладонь широкая, жесткая; пальцы толстые, малоподвижные, как бы притупленные. Люди с такими руками обладают физической силой и склонны к физическому труду. Напряженная умственная деятельность не для них.

ЛОПАТООБРАЗНАЯ (МАТЕРИАЛЬНАЯ) РУКА

Форма пальцев лопатообразная; большой палец средних размеров. Люди, имеющие лопатообразные руки, испытывают потребность в активной деятельности, физическом труде, хотя у них наблюдается и тяга к искусству, поэзии. Обладатели руки такого типа практичны, добросовестны, трудолюбивы и достаточно эмоциональны. Они стремятся самоутвердиться в жизни, не лишены тщеславия, иногда способны на риск.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РУКА

Ладонь широкая, маловогнутая; пальцы чаще с узлами, имеющие прямоугольную форму; большой палец значительных размеров с хорошо развитым нижним суставом. Люди с такой рукой склонны к организаторской деятельности, в работе стремятся к точности и аккуратности. Для них характерны выдержка, терпение, настойчивость. Обычно они следуют общепринятым нормам поведения.

АРТИСТИЧЕСКАЯ РУКА

Это изящная, гибкая, красивая рука. Она отличается заостренными пальцами с продолговатыми, миндалевидной формы ногтями, причем большой палец плохо развит. Люди, имеющие такую руку, впечатлительны, любят искусство, поэзию, у них развито чувство прекрасного. Они независимы, очень ценят личную свободу, стремятся к творчеству. Среди них немало артистов, художников. Причем такая форма руки чаще встречается у женщин.

ИНТЕЛЛИГЕНТНАЯ (ДУХОВНАЯ) РУКА

Рука длинная, узкая, изящная и нежная. Пальцы гладкие, тонкие; большой палец хорошо развит. Обладатели этой руки имеют склонность к духовной жизни, равнодушны к материальным ценностям. Они стремятся к нравственному совершенству.

ФИЛОСОФСКАЯ РУКА

Кисть руки крупная или средней величины, ладонь чашечкой, пальцы длинные, с узлами; большой палец хорошо развит. Люди, имеющие философскую руку, превыше всего ценят истину. Они способны обстоятельно анализировать происходящие события, проявляют особый интерес к изучению общественных наук, математики, астрономии, химии.

РУКА СМЕШАННОГО ТИПА

Данный тип руки встречается при сочетании признаков по меньшей мере двух каких-либо типов. Люди с такими руками лучше приспособлены к жизни, так как обладают многообразием важных качеств.

***

То, как человек пожимает другому руку, также может служить его характеристикой. Согласно древней традиции, рукопожатие выражает готовность к открытому, доброжелательному контакту, это своего рода символ взаимного расположения. (Все это имеет корни в древности: чтобы показать свою безоружность, первобытные люди протягивали друг другу руки с раскрытыми ладонями). Существуют определенные правила этикета: мужчина не должен первым протягивать руку женщине; не следует навязывать рукопожатие людям старшим по возрасту или общественному положению; не принято обмениваться рукопожатиями с детьми.

Уже сама манера протягивать руку говорит об отношении к другому человеку. Если партнер протягивает руку и при этом его корпус подается вперед, то это признак располо-

женности и заинтересованности в общении. Если же корпус остается прямым и даже несколько отклоняется назад, а голова приподнята, то это следует расценить как высокомерие.

Рукопожатия условно можно разделить на три вида: выражающее превосходство, выражающее покорность и демонстрирующее равенство. В первом случае, во время властного рукопожатия ваша рука захватывает руку другого человека так, что ваша ладонь развернута вниз. Если же вы протягиваете руку ладонью вверх, то вы как бы отдаете инициативу другому человеку, позволяете ему почувствовать себя хозяином положения. Несложно догадаться, что тот, кто подает руку ладонью вниз; как бы заставляет партнера подчиниться и подать свою руку ладонью вверх. Такое агрессивно-властное рукопожатие можно нейтрализовать – самому накрыть рукой руку партнера и пожать тыльную сторону или запястье.

Кстати, поданная ладонью вниз женская рука обычно не свидетельствует о претензиях на лидерство, скорей всего, это проявление кокетства, ожидание поцелуя руки.

И, наконец, третий вид, равноправное рукопожатие, когда руки подаются вперед прямо (кисть служит продолжением линии всей руки). Это означает уважение. Именно пример такого рукопожатия показывает отец сыну, говоря: «Давай поздороваемся как мужчины». Пожатие с применением обеих рук говорит о переполненности чувств, является выражением доверия.

Когда человек не стремится к сближению с другим или пренебрежительно к нему относится, он может использовать усеченное рукопожатие: партнеру протягивают лишь кончики пальцев.

Так же если партнер пожимает протянутую вами руку не полностью, а лишь ограничивается пожатием пальцев, это говорит о его желании сохранять дистанцию.

Чересчур крепкое пожатие (до хруста пальцев) указывает на агрессивность человека, а расслабленное свидетельствует о неуверенности в себе или слабой воле.

Спокойные, уверенные в себе люди подают руку достаточно твердо, но не слишком жестко. Вероятно, это самый лучший вид рукопожатия для деловой женщины.

Подготовила Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

ПРОГУЛКИ С БАБУШКОЙ ГЛАФИРОЙ

Полное имя этой женщины Глафира Федоровна. Но многие, кто с ней знаком, чаще всего называют ее просто Глафирой, как молодую, хотя ей без году восемьдесят лет. Что-то магнитное есть в ее редком сердечном имени... А живет Глафира тихо. Можно сказать, не слышно, а если и любит поговорить, то исключительно о здоровье.

1.

...Мы познакомились с ней в лесу, на прогулочной просеке. Когда-то к городу, где она живет, с северной стороны подступали густые ельники да осинники. Сюда нередко заходили лоси и кабаны. Но город строился, расширялся, и на лесных опушках выросли жилые многоэтажки – отступили ельники, поредели осинники – лес на убыль пошел. Хотя для пожилых людей, любителей пеших прогулок на свежем воздухе, все-таки сохранилось достаточно уютных мест, где зимой и летом без суеты можно спокойно, как говорится, «дышать кислородом». В лесу тишина! Над лесом бездонное синее небо! Что еще надобно для усталой души? Единственное, что несколько нарушает идиллию, так это домашние собаки, которых выгуливают здесь их владельцы. Сами собаки, конечно, благородных кровей, они вне критики, однако их экскременты не вдохновляют... Впрочем, на лесных пешеходных тропах, в целом и общем, все мирно настроены, и даже знают друг друга, включая собак, по имени или по кличке.

Глафиру тоже все знают и уважают. В зимнее время, обутая в белые валенки и подвязанная белым пуховым платком, а кроме того из-под платка всегда виден краешек белого берета

– она, как пожилая снегурочка, оставленная Дедом Морозом, невольно обращает на себя внимание. В своем неизменном наряде она челночит вперед-назад почти без передышки,часа два-три ежедневно, а главное, что всех особенно интриговало, она постоянно катит перед собой детскую коляску. По первости все думали, что она баюкает внука или внучку, а когда пригляделись, коляска оказалась совершенно пуста. Странным показалось это и еще более добавило интриги.

– Глафира Федоровна, – спросил я, чтобы рассеять сомнения. – Публика волнуется. Может быть, ваш внук или внучка... Извините...У вас в семье все живы-здоровы? Почему вы катаете пустую коляску?

Она улыбнулась и объяснила:

– У меня больная спина и слабые ноги. Мне трудно ходить. Зимой особенно. Без опоры ноги скользят, я боюсь упасть и ушибиться. А коляска дает мне устойчивость. Вот и все.

Она чуть помолчала и сочла нужным добавить:

– Я у дочки внучонка нянчила, и лет до трех привыкла его катать, а когда он подрос, коляску хотели выбросить. Но меня как осенило. Зачем же выбрасывать? Она мне пригодится вместо костылей. Вот и пригодилась.

Среди любителей лесных тропинок, чьи болезни похожи как две капли воды, мало кто чем выделяется – сердечники, астматики, гипертоники – и разговоры их тоже одинаково скучны. Обычно только жалобы и слышны – одному группу инвалидности дали не ту, какую хотелось, другому по льготному рецепту в аптеке не досталось таблеток, третьему врачи никак не могут сбить давление... И вдруг среди этих стонов и плачей обнаружился человек, который не только не жалуется ни на что, а постоянно старается искать и довольно успешно находит способы помогать себе в трудном положении. Глафира особенная. Мы подружились, и вскоре я знал всю историю ее жизни.

2.

Колхоз назывался «Набат». А деревня – Семенково. Это в Каширском районе Подмосковья за рекой Окой, почти на

границе с Тульской областью. Их крохотный домик, крытый соломой, стоял на краю широкого поля.

– Нас в семье было девять ребятишек, – рассказывает Глафира. – Мы по фамилии Волноковы. Я по счету пятая шла, ровно посередине, поперед меня родилось у матери четверо и четверо появилось на свет после меня. Диву даюсь, как это мать управлялась с такой оравой. Особенно мы голодали в тридцать третьем году. Мне было тогда три года...Помню, на лесной опушке мы искали желтые цветики – баранчики они у нас назывались – мы их рвали вместе с тонким и сочным стеблем, рвали и ели. Вкусней и слаще не было ничего... И щавель собирали. И клеверные головки. И стручки мышиного горошка. Я даже пробовала подорожник на вкус, но он оказался слишком горьким.

...В тот голодной год мать не раз уезжала в Москву просить Христа ради милостыню. Возвращалась с мешком хлебных кусочков и когда высыпала их на стол, в доме был праздник. Детвора уплетала за обе щеки, и только Глафире почему-то трудно было есть тот нищенский хлеб, один ломтик съест, а взять второй ей что-то мешало.

...Рассказы Глафиры отрывочны, часто скачет она с пятого на десятое, словно перебирает хлебные кусочки в материнском мешке, там и черные рядом с белыми лежат, и свежие-мягкие, и совсем сухари, которые не угрызешь. По ходу воспоминаний Глафира в иную минуту смеется, в иную готова заплакать, и не каждое лыко у ней в строку. То она вспоминает мать, то школьные годы, то отца, который редко объявлялся дома, потому что промышлял все больше в далеких городах, и лишь после того, как мать пригрозила разводом, он ей покорился и стал работать в колхозе.

– Отец оказался мастером-валялом. Валенки у него получались первый сорт. Он мне доверял и научил своему ремеслу. Мы ездили с ним на базар покупать овечью шерсть. Тут тоже есть тонкости. Надо знать, например, что шерсть-вешенка, то есть шерсть весенней стрижки, гораздо уступает перед шерстью осенней. Осенняя лучше. Между прочим, из белой осенней шерсти валенки теплей всего. А самые лучшие из цигайской шерсти.Отец много всяких секретов знал.

... Я слушал Глафиру и не мог представить, как успевала она и в школу за пять километров ходить ежедневно, и нянчить младших детей в семье, и отцу помогать, и с огородом управиться.

– Успевала... А как иначе? В любой мороз и в метель школу не пропускала. И в дождь. И в снег. Правда, по непогоде иногда и в школе ночевать приходилось.

– Там что, спальные комнаты были?

– Нет. Все просто было. Школа на ночь не закрывалась. Иногда на диване в учительской переспишь. А иногда и сидя за партой ночку подремлешь. По-всякому приходилось.

3.

А потом грянула война. Глафире уже одиннадцать лет. Со взрослыми наравне она выходит на колхозную работу. Сено копнить, картошку пропалывать – от посевной до жатвы и с осени до весны забот хватало. Главные лозунги в тылу: «Хлеб – Родине!», «Все для фронта». И никакой скидки на возраст.

– Моей сестре Лидии было и вовсе лишь девять лет. Мы с ней, как два муравья. На току у молотилки за главного молотильщика стоит сам председатель, у него на глазах защитные от пыли очки, длинным кривым ножом он ловко вспарывает каждый сноп – режет соломенные свясла, – и один за другим колосьями вперед сует их в барабан. Молотилка вьюжно гудит. Зерно...Мякина...Солома... Ничего не слышно... Колючая ость не дает дышать... А председатель как заводной. И не плошай, подавай-подноси ему без устали очередные снопы, не тормози работу... Потом зерно мы веяли и сушили. И затаривали в мешки. Самые тяжелые мешки были с пшеницей. Самые легкие – с овсом.

...Между тем война подступала вплотную. Прожекторные лучи каждую ночь, как щупальца, шарили в небе, когда раздавался гул самолетов. Фронтовые сполохи от пушечной стрельбы были ярче грозы. Казалось, пальба идет совсем рядом. А деревенские дети под эту музыку молотили хлеб. Если занятия в школе обычно начинались с первого сентября – теперь их отнесли на первое октября, чтобы школьники управились с уборочной работой.

Однажды, подавая с макушки скирда снопы, Глафира, потеряв равновесие, с большой высоты упала на землю. Вгорячах, вроде как виноватая, она почти сразу вскочила на ноги, виду не подала, что ушиблась, зато дома, валяясь пластом,отлеживалась дольше недели. Это была ее первая, но не последняя, травма на позвоночнике.

– Много разного со мной приключалось, – простодушно говорит она. – Всего не упомнить...

«Много разного, но зачем помнить». Пожалуй, это ключевые ее слова. Я слушаю и, кажется, начинаю понимать мирный ее характер. В жизни, конечно, и огорчений хватало, и слез, и обиды терпела от недобрых людей, но ни единого разу не обронила она ни попрека, ни бранного словца в чей-либо адрес. Словно всегда окружали ее не просто люди, а безгрешные светлые ангелы.

– Теперь мало кто знает, что такое тошнотики. А когда-то, после войны, именно они, можно сказать, и спасли деревню. Год сорок седьмой был не лучше тридцать третьего. Такой же голодный. И по весне, как только поля освободились от снега, по ледяной воде жители деревень вышли с лопатами в руках на поля искать картофельные клубни, по недогляду пропущенные осенью при уборке. Те клубни за зиму перемерзли, потеряли вкус, от них за версту воняло гнилью, однако, если промыть-просушить да немного добавить в них ржаных отрубей, получались довольно съедобные лепешки. Вонь изрядная. Вкус отвратный. Но, как говорится, все полезно, что в рот полезло. Голодный и тошнотику рад. И мы с сестрой с четырех утра до шести вечера бродили по полям, собирали эту самую гниль. Ни ног, ни рук не чуяли. Земля сырая. Обувка рваная. Я в ту весну навсегда сгубила свои ноги. И поныне хожу в валенках даже летом в квартире. А в тот год никак не надеялась, что доживу до нового урожая и когда-нибыдь досыта наемся хлеба.

4.

Валенки валенками, а жизнь была долгой. От колхоза «Набат» давно не осталось следочка. И матери и отца давно

не стало на свете. Сестра Лидия живет в Латвии. Видятся они редко. Впрочем, и Глафира, пока не вышла на пенсию, была как перелетная птица. Москва, Чебоксары, Самара, Гродно, Тверь, Ступино, Конаково, Зеленоград... Это перечень городов, где она в разное время жила и работала.

– Мы с мужем были монтажники. Он котельщик. Я электросварщица шестого разряда. Мы строили электростанции. Потому и кочевать приходилось. Теперь я живу в Подмосковье.

– Глафира Федоровна, помимо коляски, каким еще способом вы укрепляете ноги?

– Однажды на рынке я шла мимо прилавка, где вразвал лежали старые уцененные книги. Иду и вдруг замечаю, что продавец пальчиком, как заговорщик, подманивает меня к себе. Подхожу. А он протягивает книжицу и говорит: «Бери, не раздумывай. У тебя ноги болят, и книга эта тебя дожидалась. Она целебная и тебе поможет».

...В книжке были помещены 144 упражнения, как оздоровить опорно-двигательный аппарат. Глафире, с ее больными ногами и травмированным позвоночником, это было как раз то, что надо. И она самостоятельно стала осваивать их одно за другим. Результат не заставил ждать.

– Я подрабатывала лифтершей. Здание высокое, в 14 этажей. Бывало, машина застрянет на десятом, и сплошное мне было мучение по лестнице туда подниматься. А как занялась гимнастикой – стала летать как на крыльях. Из упражнений особенно полезным я считаю для себя «плужок». Это когда, лежа на спине, пальцами ног достаешь пол за головой. Это упражнение я повторяла свыше 400 раз без передышки. И, конечно, делала наклоны с поворотами корпуса влево-вправо. Занималась также с гантелями весом до пяти килограммов.

– А как долго длятся лесные прогулки? И в какое время дня они наиболее полезны?

– Разницы не вижу. Могу и утром гулять и могу вечером. Как обстоятельства позволяют. До недавних пор я выхаживала до 10 километров. Сейчас хожу по шесть.

– Скорость движения имеет значение?

– Конечно.. Кто ходит едва-едва передвигая ноги, тот лишь просто дышит. Кровоток при медленном движении не усиливается. А смысл прогулки на свежем воздухе именно в том, чтобы кровь активно разносила кислород по всему организму. Я стараюсь ходить интенсивно. Это полезнее. Но каждый ходит в меру сил.

...Напоследок я приготовил своей собеседнице три, может быть, не совсем привычных вопроса, ответы на которые, мне кажется, оказались достойными, чтобы о них тоже помянуть.

– Глафира Федоровна! – был мой первый вопрос. – Мы все о серьезном да о серьезном заладили, иногда даже о грустном. А могли бы вы рассказать какой-нибудь эпизод повеселее?

– Да сколько угодно! Вот как-то возвращаюсь с прогулки, а навстречу мужчина. Я – ноль внимания. Вся в себе. Тем более что он с женщиной. Наверное, с супругой. Мы поровнялись. И вдруг слышу: «А вот и моя сварная идет! Здравствуйте, Глафира Федоровна! Сколько лет, сколько зим!» Батюшки-светы! Мой бывший начальник передо мной, Игорь Николаевич Черноусов. Мы вместе строили тепловую электростанцию в Белоруссии. Я не знала, что мы живем в одном городе. Радостной у нас была встреча. Однако для порядка я ответила, что я не сварная, а цельнокроенная. И мы с ним оба весело рассмеялись.

– Ответ принят, – сказал я. – Скажите, а что вас огорчает в поведении современных молодых людей?

– Многое... Часто приходится слышать нецензурную брань. И, к сожалению, многие слишком, особенно девушки, увлекаются пивом. Вдобавок еще и курят. Я никого не учу, не воспитываю. Но мне жалко всех, кто смолоду губит себя, потому что рано или поздно все отрицательно скажется на здоровье. И сердце забарахлит раньше положенного. И будет страдать мочеполовая система... А еще могу сказать, очень заметно, на мой взгляд, уменьшилось доброты. И не только друг к другу, а ко всему на свете. Посмотрите, во что мы превращаем окружающую природу? В лесу сплошные мусорные свалки. Тут и битое стекло, и пластиковые пакеты с бутылками, и следы от костров. Молодежь приходит сюда на отдых, каждый выбирает местечко почище, – пьют, весе-

лятся, а уходят и мусор за собой не прибирают. Плачут подрубленные деревья, стонет испоганенная земля. Если мы так будем всегда относиться к родной природе, где нам черпать запас сил – и физических, и духовных?

...В заключение я хотел узнать у Глафиры Федоровны, что ей более всего хотелось бы увидеть из детских лет.

– Вы не поверите, – сказала она, почти смущаясь. – Во сне и наяву хоть одним глазком посмотреть хочу, как на лугу цветут баранчики. Я же говорила, они, как желтые огоньки, в зеленой траве бывают. Слаще их ничего для меня больше нет. Каждую весну и лето я их ищу и нигде не нахожу. Хоть бы еще разок их вновь увидеть. Неужели природа совсем обеднела? Мне кажется, когда я увижу их, мне будет легче дышать, и здоровье ко мне вернется.

Я ответил, что ее желание вполне исполнимо, в тех местах, где летом бываю, эти цветы еще, наверное, не перевелись, и я непременно привезу ей букет из ее детства.

– Спасибо! – сказала она. – Буду ждать. Только уж, пожалуйста, не забудь свое обещание.

Сергей МАКАРОВ.
Московская обл., г. Лобня.

ОТКРОЕМ НОВЫЕ СТРАНИЦЫ

Первый клубный выпуск в новом, 2010 году! Начинаем все по-новому. Новые стихи, рассказы и рассказики, новые авторы... Ау! Откликнитесь! Мы ищем вас в новогоднем сказочном лесу. В жизненном багаже многих наших читателей, почти уверены в этом, полным-полно всего того, чем не худо бы поделиться с себе подобными. В стихах и прозе. Дерзайте!

ВСТРЕЧАЙТЕСЬ С ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ!

Открывает парад авторов наступившего года сибирячка ЯРОВАЯ Людмила В. (Васильевна? Владимировна? – отчество свое читательница предпочла сохранить в секрете). Впрочем, не только отчество скрыла. Ничего кроме новогоднего стиха и пары теплых слов в адрес редакции (за что конечно же спасибо) на листке бумаги, вложенном в конверт, обнаружить не удалось. Да и адрес обратный, похоже, неполный. Еще раз напоминаем всем потенциальным авторам «Клуба»: представляйтесь, пожалуйста, в письмах хотя бы кратко. Читателям, да и редакции, интересны не только ваши творения, но и вы сами.

Адрес: 664058 г. Иркутск-58, мкр. Первомайский.

Вновь Новый год приходит к нам
С нарядной елкою, шарами...
От всей души желаю вам
Встречаться с добрыми делами.
Удачей в дом пусть год приходит,
Здоровьем, радостью, теплом...

Кто ищет, тот всегда находит, –
Уверена я твердо в том!
Еще я от души желаю
Частичкой счастья завладеть.
Мне кажется, я точно знаю,
Что делать, чтоб его иметь.
Попробуйте в себя влюбиться.
О мелочах не забывая,
Сменить прическу, нарядиться,
Порой себя не узнавая.
Приобретите, что хотите,
По средствам и возможностям.
Спешите жить и жизнь любите
Назло возникшим сложностям!

ЗЕРКАЛА

«Впервые подписалась на ваш журнал и не разочаровалась, – пишет в своем предельно кратком письме Людмила Петровна САРАПУЛОВА. – Поддерживаю стойкую позицию пенсионеров: радоваться жизни, каждой ее минуте. Посылаю на ваш суд свои стихи».

Адрес: 653250 Кемеровская обл., Прокопьевский р-н, пос. Трудармейский, пер. Садовый, д. 7, кв. 2.

Кто придумал зеркалам, вглядываясь, верить?
Кто сказал, что зеркала – в жизнь другую двери?
Сколько в них я ни смотрю, старость только вижу,
Хоть подальше отойду или к ним приближусь.
Кто поверит зеркалам, непременно плачет.
Им, коварным, говорю: «Хватит нас дурачить!»
Те же плечи, тот же взгляд, губы, шея, руки...
Зеркала к себе манят бабушек от скуки.
Надо просто проходить мимо них с улыбкой.
В равнодушных зеркалах отраженье зыбко.
Как все заново прожить, зеркала не скажут.
Лишь сиянье глаз родных правду всю расскажет.
Как блестят твои глаза, улыбаясь мило.
Ну зачем мне зеркала, если я любима!

ЗЕЛЕНАЯ СОБАКА

Свой маленький рассказ Маргарита ЛУКАНЕВА сопроводила припиской: «Это было на самом деле». Приписка, право, ни к чему. И так все ясно.

Адрес: 393130 Тамбовская обл., пос. Умет, ул. Профсоюзная, д. 4, кв. 2.

Внук Витенька ходит в первый класс. Как-то раз учительница дала задание на дом: нарисовать собаку. Кто как сможет, у кого как получится. После занятий Витя, как пришел домой, сразу позвал свою собаку, ее, кстати, зовут Яной. Потому что нашли ее в январе месяце – тощую, замерзшую – в снегу. Стал Витя рисовать собаку, а до этого покормил и приласкал. Ростом она не маленькая, но и не большая – средняя, хвост всегда крючком, шерстка светло-серая, по ней черные горошины – мелкие и крупные – будто кто краской брызнул. Умная собака, чужих в дом не пускает.

Получился хороший рисунок. А собаку внук раскрасил зеленым цветом – он любит рисовать, в его рисунках много фантазии.

На другой день на уроке стали смотреть рисунки, и учительница похвалила Витю, потому что он справился с заданием лучше всех. «Но почему у тебя собака зеленая? – спросила учительница Витю, – вроде таких не бывает». «Бывает, бывает, – ответил Витя. – Она у меня из болота вышла».

Ведь так тоже может быть?

ЖЕМЧУЖИНЫ СЧАСТЬЯ

«Стихи душу лечат», – убеждена пенсионерка, в прошлом учительница начальных классов, постоянная подписчица вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение» Валентина Александровна ПЕТРЕНКО. Полностью с ней согласны. И не можем отказать себе в удовольствии представить на суд читателей стихотворение, присланное в редакцию из дальнего далека – с амурских берегов.

Адрес: 615006 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Ленина, д. 205/3, кв. 1-а.

Собираю жемчужины счастья,
На нить памяти их нанижу,
Даже каплю дождя в день ненастья
Взглядом ласковым я провожу.
Наша жизнь так стремительно мчится –
Драгоценная нить бытия –
Светом солнце в тебе будет биться,
Добротой осыпая, любя.
Так лови миг счастливый удачи,
Взгляд любимого, лепет дитя,
От восторга сгорай, не иначе,
Наполняй жизнь любовью всегда.

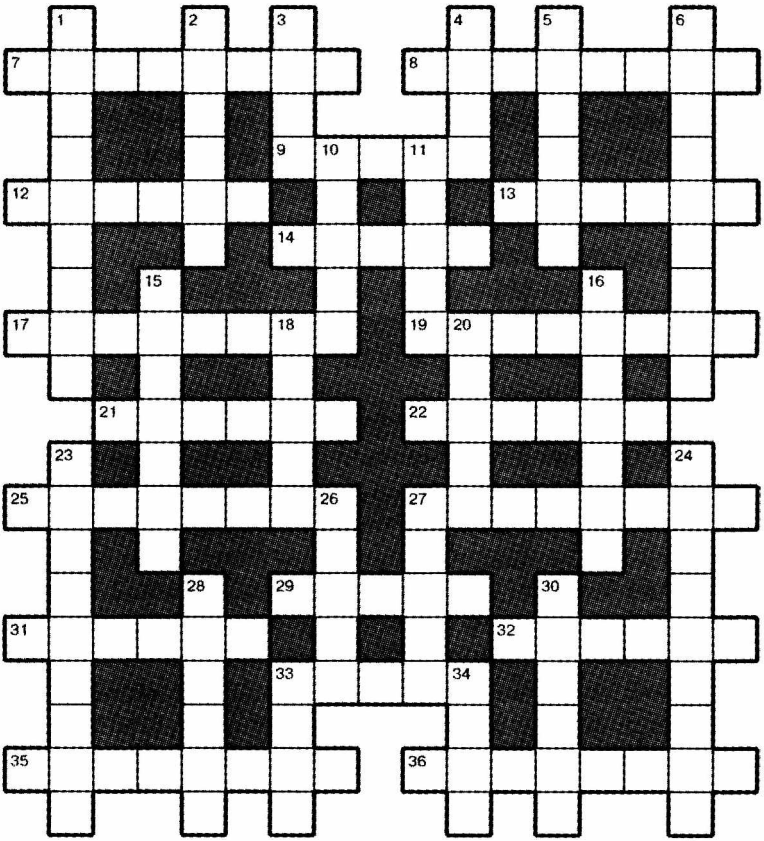
СВЕРШИТЬ МЕЧТУ

А вот другой наш читатель (теперь уже и автор) 71-летний Александр Алексеевич ТОКАРСКИЙ полагает, что поэзия способна не одну лишь душу врачевать. «Стихи сродни лекарству – на любой недуг, отпускаются без рецепта и никогда не кончаются», – пишет он.

Адрес: 620102 г. Екатеринбург, пер. Встречный, д. 7, корп. 2, кв. 86.

Вся жизнь «в трудах, мечтах, привычках»
(Я упрощаю, может быть?)
Наверно, так! Убрав кавычки,
Добавлю веско слово – быт!
Его могучие побеги
Над нами властвуют, живут...
Они грозны, как печенеги,
Взимают дань и в бой идут.
Вот если б жизни суету
Остановить хоть на мгновенье...
И стать героем! Прочь сомненья!
Сверши разумную мечту!
И будет утро. День какой!
В истоках быстрого движенья
Откроешь новь! Ее рожденье
Улыбкой встретишь озорной!

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Воспаление слизистой оболочки гортани. **8.** Околосердечная сумка. **9.** Самостоятельно существующий организм. **12.** Специалист по оперативным методам лечения. **13.** Нить для наложения внутренних швов. **14.** Врачебная ... – требование к медработникам не разглашать сведений о больных. **17.** Болезненное осознание своих недостатков, неполноценности. **19.** Лекарственное средство для обезболивания и иных лечебных целей. **21.** Способность человека, нарушаемая при амнезии. **22.** Корнеплод, сок которого способствует оздоровлению крови и применяется при насморке. **25.** Настойка лекарственного вещества на спирте или эфире. **27.** Жидкое средство, которым увлажняют ватку для прикладывания к больному месту. **29.** Частое судорожное сокращение мышц от холода. **31.** Часть сердца в виде затвора, препятствующая обратному кровотоку. **32.** Местное утолщение кожи от тесной обуви. **33.** Продукт, семена которого содержат антиоксиданты, а также улучшают кровоснабжение мозга. **35.** Острое инфекционное заболевание с поражением зева. **36.** Врач, лечащий малыми дозами лекарств.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Знаток строения, функций и заболеваний сердца и сосудов. **2.** Врач, проходящий последипломную практику. **3.** Передняя часть головы человека. **4.** Острые болевые «ножики» в животе. **5.** Предрасположенность организма к аллергии. **6.** Прибор под мышкой простудившегося. **10.** «Порция» гипноза в кабинете врача. **11.** Тропический плод, способный помочь при анемии, повышенном кровяном давлении, депрессии, изжоге. **15.** Документ из поликлиники для предприятия о состоянии заболевшего. **16.** Боковое искривление позвоночника. **18.** Воспаление слизистой оболочки органа. **20.** Декокт как лекарственная форма. **23.** Наука о клетке, ее строении и функциях. **24.** Подросток, растущий ускоренными темпами. **26.** Самая крупная артерия. **27.** Многолетнее растение, используемое как желчегонное, желудочное средство. **28.** Трава, завариваемая для полоскания ротовой полости и горла. **30.** Жесткий и широкий ортопедический пояс. **33.** Внезапный острый приступ гипертонии. **34.** Болезненное следствие долгого загорания на солнце.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 12 (78)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Микстура. 8. Лейкоцит. 9. Щипцы. 12. Гормон. 13. Желвак. 14. Сосна. 17. Золотуха. 19. Авиценна. 21. Одеяло. 22. Трахея. 25. Патронаж. 27. Психолог. 29. Хвост. 31. Гипноз. 32. Кокаин. 33. Страх. 35. Тарантул. 36. Инфекция.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Микроскоп. 2. Отофон. 3. Прыщ. 4. Весы. 5. Акушер. 6. Миндалина. 10. Икота. 11. Цинга. 15. Волдырь. 16. Перелом. 18. Холка. 20. Вирус. 23. Пансионат. 24. Горчичник. 26. Живот. 27. Паста. 28. Голень. 30. Лонгет. 33. Слух. 34. Хина.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Вы не успели оформить подписку на шесть номеров первого полугодия 2010 года? Не отчаивайтесь! В январе вы можете подписаться на оставшиеся пять номеров (с февраля по июнь). Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают вам продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

2019

Январь

пн		4	11	18	25	
вт		5	12	19	26	
ср		6	13	20	27	
чт		7	14	21	28	
пт	1	8	15	22	29	
сб	2	9	16	23	30	
вс	3	10	17	24	31	

Февраль

пн	1	8	15	22		
вт	2	9	16	23		
ср	3	10	17	24		
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Март

пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24	31	
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Апрель

пн		5	12	19	26	
вт		6	13	20	27	
ср		7	14	21	28	
чт	1	8	15	22	29	
пт	2	9	16	23	30	
сб	3	10	17	24		
вс	4	11	18	25		

Май

пн		3	10	17	24	31
вт		4	11	18	25	
ср		5	12	19	26	
чт		6	13	20	27	
пт		7	14	21	28	
сб	1	8	15	22	29	
вс	2	9	16	23	30	

Июнь

пн		7	14	21	28	
вт	1	8	15	22	29	
ср	2	9	16	23	30	
чт	3	10	17	24		
пт	4	11	18	25		
сб	5	12	19	26		
вс	6	13	20	27		

Июль

пн		5	12	19	26	
вт		6	13	20	27	
ср		7	14	21	28	
чт	1	8	15	22	29	
пт	2	9	16	23	30	
сб	3	10	17	24	31	
вс	4	11	18	25		

Август

пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	31
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

Сентябрь

пн		6	13	20	27	
вт		7	14	21	28	
ср	1	8	15	22	29	
чт	2	9	16	23	30	
пт	3	10	17	24		
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

Октябрь

пн		4	11	18	25	
вт		5	12	19	26	
ср		6	13	20	27	
чт		7	14	21	28	
пт	1	8	15	22	29	
сб	2	9	16	23	30	
вс	3	10	17	24	31	

Ноябрь

пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24		
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Декабрь

пн		6	13	20	27	
вт		7	14	21	28	
ср	1	8	15	22	29	
чт	2	9	16	23	30	
пт	3	10	17	24	31	
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

Фото Сергея Склезнёва / ЛОРИ

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в феврале 2010 года)

Азбука лекарств

Целебные валенки

Анатомия болезни: свинка и краснуха